

Utayarishaji wa unga wa Kimea

- Chukua nafaka (mtama, uwele, ulezi au mahindi)
- Pepeta vizuri na ondoa uchafu wote
- Safisha nafaka kwenye maji ili kuondoa vumbi
- Loweka nafaka kwa siku moja
- Ondoa kwenye maji, funika kwenye kitambaa safi, mkeka au majani ya mgomba.
- Acha iote kwa siku mbili.
- Anika juani mpaka ikauke kabisa.
- Twanga au saga kupata unga wa kimea.

Mahitaji: Unga wa kimea kijiko cha chakula 1, sukari au chumvi na maji.

Pika uji mzito kwa kutumia unga wa nafaka ya kawaida. Poza hadi uwe na joto la vuguvugu. Ongeza unga wa kimea na koroga hadi ulainike na kuwa mwepesi. Pasha mota kwa muda mfupi, ongeza sukari au chumvi kupata ladha.

Kunywa vikombe 2 kutwa mara tatu.

BAADHI YA VYAKULA NA VIUNGO VINAVYOSAIDIA KUKABILIANA NA MATATIZO MBALIMBALI YA KIAFYA



Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi Mtendaji

Taasisi ya Chakula na Lishe, Tanzania

S.L.P. 977, Dar es Salaam

Simu:+255 22 2118137/9, Faksi: 255 222116713

Barua pepe: info@tfnc.or.tz

Tovuti: www.tfnc.or.tz



Utangulizi:

Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI na wenye UKIMWI mara nyingi hupata matatizo ya ulaji, umeng'enywaji, na ufyonzaji wa chakula mwilini. Mengine ni kupoteza hamu ya kula, mafua ya mara kwa mara, vidonda vya kooni na kuharisha.

Vyakula vifuatavyo vinaweza kusaidia katika kukabiliana na matatizo hayo.



Kinywaji cha kitunguu saumu

Umuhimu:

Husaidia kutuliza vidonda vya kooni

Mahitaji: Kirunguu saumu vikonyo 4, maji kikombe 1, na sukari au asali.

Menya na katakata kitunguu. Tia kwenye maji yanayochemka, acha kichemke kwa dakika 10. Epua, funika na acha ipoe. Ongeza asali au sukari kwa ajili ya ladha.

Kunywa kikombe 1 kutwa mara tatu.



Supu ya karoti



Umuhimu:

Humsaidia mtu mwenye tatizo la kuharisha

Mahitaji: Karoti kubwa 2, unga wa mdalasinini finyo 1, maji vikombe 2, na chumvi kidogo.

Kata karoti vipande vidogo. Chemsha taratibu hadi zilainike. Ponda ponda kisha ongeza mdalasinini na chumvi.

Kunywa kikombe 1 kutwa mara nne.



Kinywaji cha tangawizi na mdalasinini

Umuhimu:

Husaidia kutuliza mafua

Mahitaji: Tangawizi mbichi nusu kijiko cha chai, mdalasinini uliosagwa robo kijiko cha chai na maji kikombe 1.

Chemsha maji na weka tangawizi iliyokatwakatwa. Endelea kuchemsha taratibu kwa dakika 10. Ongeza mdalasinini, epua, funika na acha kwa dakika tano. Chuja kupata kinywaji.

Kunywa kikombe 1 kutwa mara tatu.

Supu ya mchele



Umuhimu:

Huboresha umeng'enywaji wa chakula na humsaidia mtu anayeharisha

Mahitaji: Mchele kikombe 1, kitunguu saumu kikonyo 1, unga wa mdalasinini kijiko 1, chumvi kiasi kidogo na maji vikombe 5.

Chemsha mchele, ongeza kitunguu saumu, mdalasinini na chumvi. Funika na pika taratibu hadi vilainike. Unaweza kuongeza karoti au boga lililokwaruzwa.

Kunywa kikombe 1 kutwa mara nne.



Uji wa kimea

Umuhimu:

Husaidia umeng'enywaji na ufyonzaji wa chakula mwilini

Uji wa kimea una nishati kwa wingi na ni mlaini kwa ajili ya mtoto au mgonjwa asiyeweza kumeza chakula kigumu. Pia husaidia kuboresha umeng'enywaji wa chakula na ufyonzaji wa virutubishi mwilini.