

ASALI NA FAIDA ZAKE

11 Disemba 2022



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

UTANGULIZI

Ikiwa ni tamu kuliko sukari, je asali, ni kimiminika asilia kinachochukua nafasi ya sukari? Mtaalamu wa lishe Jo Lewin anaainisha faida za kiafya na madhara ya asali Asali hutengenezwa na nyuki. Hutokana na mkusanyiko wa vimiminika vyenye sukari nyingi itokayo kwenye mimea yam aua. Huhifadhiwa katika katika sega la asali ili kutoa chakula kwa nyuki.

Asali ni nini?

Asali hutengenezwa na nyuki. Hutokana na mkusanyiko wa vimiminika vyenye sukari nyingi itokayo kwenye mimea yam aua. Huhifadhiwa katika katika sega la asali ili kutoa chakula kwa nyuki.

Katika Ugiriki ya kale, asali ilielezwa kama "chakula cha miungu", huku nchini uchina ikichukuliwa kama dawa.

Lishe katika asali

Inapokuwa mbichi, asali kuwa na amino acid , kemikali zinazozuia kushambuliwa kwa mwili-antioxidants, vitamini, madini na sukari. Ina kiwango cha juu cha fructose ndani yake ambacho huifanya kuwa tamu kuliko sukari lakini kiwango chake cha glycemic index (GI) ama wanga ni cha kadri.

Kwa kijiko kimoja cha chakula (au gramu 20) cha asali huwa na:

- Kilo za wanga 58 au 246KJ
- Gramu 15.4 za wanga au gramu 15.4 za sukari
- 0.1 za protini
- 0 gramu za mafuta yatokanayo na mimea



Maelezo ya picha,

Asali mbichi , ambayo imechakatwa, kuchachishwa au kuchujwa, huangaliwa kama "malkia" wa asali kwasababu hubaki na faida zote za virutubisho kwa afya.

Je kuna aina ngapi za asali?

Asali zinazouzwa hupitia mchakato wa kuchujwa na huchemshwa kwa joto. Kifaa : kinachozuia sukari kuyeyuka na kuua viini kabla ya kuhifadhiwa. Hata hivyo, mchakato huu una athari hasi kwa kazi ya asali ya kuulinda mwili dhidi ya kemikali zenye madhara na faida na faida zake za kiafya.

Asali mbichi, ambayo haijachakatwa, kuchachishwa au kuyeyushwa inaaminiwa kuwa "malikia" wa asali kwasababu inasalia kuwa na faida zote za virutubisho kwa afya.

Manuka honey ni mbadala, hata hivyo ni ghali zaidi. Hutengenezwa kutokana na maji maji ya sukari yanayotokana na maua ya manuka.

Imejaa kemikali inayoitwamethylglyoxal.

Watafiti wanasema kiungo hiki cha kemikali kinaweza kukabiliana na bakteria.

Je asali ni chaguo la kiafya?

Faida za afya za asali hutegemea jinsi ilivyochakatwa pamoja na ubora wa maua ilikokusanywa asali. Asali mbichi ambayo haijachemshwa, kuchachishwa , au kuchujwa huwa inakuwa na virutubisho vyake vyote kuliko ile inayochakatwa ambayo hupoteza virutubisho vingi katika mchakato huo.

Asali imekuwa ikitumika kama kinga ya kuzuia uvimbe unaosabaishwa na viini vya bakteria. Inaaminiwa kuharakisha mchakato wa kupona wa majeraha madogo na yae ya juu juu ya mwili , vidonda vya tumbo na vya kuungua.

Unafaa kujua kwamba asali imetengenezwa na aina mbili ya sukari -glucose na fructose, ambazo ni huvututa sana maji kwenye kidonda, kukikausha na kuzuia kukua kwa bakteria na utando.

Asali yenye rangi nyeusi zaidi ina kemikali nyingi kama vile ile ya flavonoids. Flavonoids ina viungo vya kupambana na bakteria, huzuia michubuko na viungo vinavyozuia uzio. Kutokana na kiungo cha flavonoid katika asali, baadhi huichukulia kama sukari mbadala.

Hata hivyo , licha ya kwamba asali ina kiwango kidogo cha glycemik kuliko sukari ya kawaida, bado ina kiwango kikubwa cha wanga na husababisha kupanda kwa viwango vya sukari , kwahiyo unapaswa kutumia asali kwa kiwango cha kadri.



Je asali ni bora kuliko sukari?

Asali ina kiwango cha chini cha glycemic index kuliko sukari, ambacho hakimaanishi kuwa haiwezi kupandisha viwango vya sukari mwilini haraka. Asali nit amu kuliko sukari, lakini ina viwango vya juu kidogo vya karoli. Kwahiyo ni busara kuangalia kwa umakini kiasi unachotumia.

Iwapo unapenda asali, jaribu kuchagua asali mbichi, yenye vitamini, vimeng'enyo, kemikali za kukabiliiana na sumu za mwili na virutubisho vingine kuliko sukari nyeupe na uitumie kwa kiasi. Inapaswa kukumbukwa , hatahivyo, kwamba kila faida yoyote ya virutubisho itokanayo na ulaji wa asali mbichi huupuuzwa.



Je ni salama kwa kila mtu kutumia asali?

Asali huchukuliwa kama sukari “nzuri”. Kwahiyo huenda ikawa salama kwa watu wengi wazima, na inapaswa kutumiwa kwa kiasi kilichoshauriwa.

Kwa wagonjwa wa kisukari, au wale wanajaribu kudhibiti viwango vyao vya sukari ya mwili, hakuna faida kutumia asali badala ya sukari, kwani sukari na asali zote huathiri viwango vya sukari mwilini

Zaidi ya hayo, watoto wote wenye chini ya miezi 12, hawapaswi kula asali mbichi au iliyochakatwa.

Hii inaweza kusababishaaina ya sumu ya chakula ndani yao inayoitwa botulism, sumu nadra inayosababishwa na sumu inayotengenezwa na bacterium Clostridium botulinum. Inapaswa kutambuliwa kuwa asali ni maarufu sana, lakini sio kila mtu anayefaa kuila.

Kila mara pata ushauri wa daktari wako au mtaalamu mwingine wa afya ili kufahamu iwapo wewe na mwanao mnafaa kula asali, sawa au la.