

VIAZI VITAMU

4 NOVEMBA 2022

MWANDUSHI: NICOLA SHUBROOK



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

, Mtaalam wa Lishe ,anaeleza kwa nini mizizi hii yenye utamu na yenye nyuzinyuzi nyingi, vitamini na madini, ni nzuri kwa afya yako.

Je, viazi vitamu ni nini?

Viazi vitamu (Ipomoea batatas) ni mboga ya mizizi yenye wanga, yenye ladha tamu. Ngozi yake ya nje ni nyembamba na kahawia na nyama yake ina rangi angavu, mara nyingi rangi ya machungwa, lakini pia nyeupe, zambarau au njano.

Unaweza kula viazi vitamu vikiwa vizima au vikimemenywa na majani ya mmea huo pia yanaweza kuliwa.

Vyote viwili vinaweza kuitwa "viazi", lakini viazi vitamu na viazi vyeupe vya kawaida havihusiani.

Sehemu ya 80g ya viazi vitamu (vilivyochemshwa) hutoa:

67kcal / 285kj

0.9g protini

0.2g mafuta

6.3g carbohydrates
6.7g ya sukari sugar
280mg potassium
3012 mcg of carotenes
14mg vitamini C

Kiasi cha gramu 80 za viazi vitamu, au kiasi kimoja cha wastani, huhesabiwa kuwa mojawapo ya milo yako mitano kwa siku, tofauti na viazi vyeupe, ambavyo havina gramu nyingi.



Faida 5 Bora za Kiafya za Viazi Vitamu

1. Inaweza Kupunguza Hatari ya Saratani

Ingawa hakuna "vyakula bora" ambavyo vinaweza kuzuia saratani, na sababu zingine za hatari za saratani hazihusiani na lishe, kuna ushahidi kwamba lishe bora inaweza kupunguza hatari ya saratani.

Matunda na mboga yana antioxidants, misombo ambayo husaidia kulinda mwili dhidi ya uharibifu unaosababishwa na 'virutubisho hatari'.

Uchunguzi kutoka kwa Maktaba ya Kitaifa ya Tiba unaonyesha kuwa antioxidants kwenye ngozi ya viazi vitamu, haswa viazi vitamu vya zambarau, vinaweza kusaidia kupunguza mchakato huu wa oxidation, na hivyo kupunguza hatari ya saratani.

Ili kupata virutubishi vingi kutoka kwa viazi vitamu vyako, usivimanye – viose tu kabla ya kupika.

2. Inaweza Kusaidia Afya ya Usagaji chakula

Viazi vitamu vina nyuzinyuzi nyingi, ambazo zimeonekana kusaidia mfumo mzuri wa usagaji chakula.

Hadi sasa, tafiti nyingi zimefanywa kwa wanyama, lakini inaonekana kwamba viwango vya juu vya sterols za mimea (phytosterols) vinavyopatikana kwenye viazi vitamu vinaweza kuwa na athari za kinga kwenye mfumo wa mmeng'enywa wa chakula na kuwa na manufaa katika kuzuia vidonda vya tumbo pamoja na zile zinazosababishwa na NSAIDs (dawa zisizo za steroidal kama vile ibuprofen).

3. Inaweza Kusaidia Kudhibiti Kisukari cha Aina ya 2

Matokeo ya kuvutia yanaonyesha kuwa matumizi ya wastani ya viazi vitamu na majani ya viazi vitamu yanaweza kuboresha udhibiti wa sukari ya damu katika aina ya 2 ya kisukari.

Hata hivyo, ushahidi zaidi kutoka kwa majaribio yaliyoundwa vizuri unahitajika ili kuthibitisha matokeo haya.

4. Kuboresha afya ya macho

Viazi vitamu vina kiasi kikubwa cha beta-carotene - ambayo hupa mzizi wa nyama yake rangi ya chungwa .

Tunapokula beta-carotene, mwili wetu huigeuza kuwa vitamini A, ambayo hutumiwa kutengeneza vipokezi vya kutambua mwanga kwenye jicho. Hii ni muhimu kuona usiku na kudumisha afya ya macho.

Utafiti uliofanywa na Food & Nutrition Research uligundua kuwa viazi vitamu vya rangi ya zambarau vina kundi maalum la antioxidants inayojulikana kama anthocyanins, ambayo pia imeonekana kufaidi macho.

5. Inaweza Kusaidia Kazi ya Kinga

Utajiri katika beta-carotene, unaviwezesha viazi vitamu kusaidia kazi ya kinga.

Hakika, vitamini A ni muhimu kwa kudumisha uadilifu wa utando wa mfumo wa kupumua na utumbo.



Je, viazi vitamu vinaweza kuliwa na kila mtu?

Kwa ujumla, viazi vitamu ni nyongeza nzuri kwa lishe bora na huonekana kuwa salama kwa watu wengi, na visa vichache sana vya kuwaharibikia watu.

Hata hivyo, zina misombo inayoitwa oxalates, ambayo hufunga kalsiamu na madini mengine. Kuzidisha kwa oxalates katika lishe kunaweza kusababisha mawe kwenye figo. Ikiwa tayari una mawe kwenye figo au uko katika hatari kubwa unapaswa kupunguza ulaji wako wa vyakula vilivyo na oxalates nyingi.

Ikiwa una shaka au una wasiwasi kuhusu lishe na afya yako, wasiliana na daktari wako au mtaalamu wa lishe aliyesajiliwa.

Kupika kunaathiri vipi thamani ya lishe ya viazi vitamu?

Kupika viazi vitamu hupunguza kiwango chake cha beta-carotene, ingawa uchemshaji unaonekana kuwa na uhifadhi wa juu kuliko kuoka.

Habari njema, hata hivyo, ni kwamba kupika viazi vitamu kunaonekana kuongeza kiwango chake cha vitamini C.