

ULAJI MBOGA PEKEE UNaweza KUWA NA MANUFAA GANI KWA AFYA YA MWANADAMU

7 Septemba 2018



CHANZO CHA PICHA, SIMON MAINA

Kumeshuhudiwa kuibuka suala la umuhimu wa kula mboga katika miaka ya hivi karibuni hasa kutokana na wasi wasi kuhusu afya zetu, harakati za wateteaji wa haki za wanyama na mazingira.

Walaji mboga tu ni wale ambao hawali nyama, kuku, samaki au bidha zozote kutoka kwa wanyama, yakiwemo mayai na bidhaa kama maziwa.

- Mifuko ya Plastiki hatari kwa afya yako

Kwa sasa kuna mara nne zaidi ya watu wasiokula nyama nchini Uingereza kuliko walivyokuwa miaka minne iliyopita.

Kwa hivyo ni vigumu kiasi gani kwa mtu kuacha kula nyama na kuanza kutumia mboga na ina manufaa gani kwa afya?



Kwenye makala ya hivi punde ya Trust Me I'm A Doctor, Dr Giles Yeo aliamua kwa mwezi mmoja kuona ikiwa ni mfumo wa maisha angefikiria kuishi.

Jinsi Dr Yeo aligundua kwa haraka, moja ya vitu vigumu zaidi kuhusu kuanza ulaji mboga tu, ni kuwa bidhaa nyingi ambazo haziwezi kutajwa kuwa nyama mara nyingi huwa zimetumia nyama katika kutengenezwa au kupikwa.

- Unaujua umri wa moyo wako?

Pamoja na kuhakikisha kuwa huli kwa makosa bidha za nyama, moja ya changamoto kuu ni kutegemea mboga mboga ni kuhakikisha kuwa hukosi kupata virutubisho muhimu. Kufuata na kula vyakula vya mboga mboga tu pia kunakuweka kwenye hatari ya kukosa vitamini D ambacho ni kitu mihumu kwa afya ya mifupa.



Maelezo ya picha,
Dr Yeo tried the vegan diet for a month

Kula mboga kunaweza kuchangia uwe na afya nzuri?

Utafiti wa hivi majuzi ulileta pamoja matokeo ya utafiti 10 kutofautisha afya ya watu wanaokula mboga na wale wasiokula nyama kabisa dhidi ya wale wanaokula nyama unaonyena kuwa kuna uwezekano.

- Madhara ya nguo za ndani za mitumba

Watafiti waligundua kuwa mtu asiyekula nyama na uwezekano mdogo wa kupatwa na maradhi ya moyo na saratani, licha ya kutokuwepo sana tofauti ya miaka mtu anaishi. Kwa njia nyingine ni nkuwa mtu asiyekula nyama alihusishwa na afya nzuri lakini sio kuwa anaishi miaka mingi.



Maisha ya wale wasiokula nyama

Eileen Mbogho

Eileen anasema licha ya kula nyama hadi alipofikisha umri wa miaka kumi hivi aliamua kuacha wakati ilimletea matatizo ya kiafya hasa ya ngozi.

"Nalipokuwa nikila nyama ambayo mama yangu alikuwa akitupikia nilikuwa ninapatwa na mwasho wa ngozi, sababu iliyochangia nikaichukua sana nyama, na tangua wakati huo chakula changu kimekuwa ni mboga," anasema Eileen

Anasema hali kabisa nyama yoyote iwe ya ng'ombe, mbuzi, kuku na hata samaki.



Maelezo ya picha,

Eileen aliacha kula nyama akiwa takriban miaka 10

"Ninaamini kwa ulaji wa mboga umechangia niwe na afya nzuri na kuepukana na magonjwa, kwa kuwa niendapo hospitalini daktari huniambia kuwa niko katika hali nzuri. Anawashauri wale walio na lengo la kuacha kula nyama wafanye hivyo taratibu kwa kupunguza lishe au chakula cha nyama.

Zacheus Otaba.

Zacheus Otaba ambaye ni mkaazi wa Turkana kaskazini mwa Kenya anasema aliacha kula nyama mwaka 2011 wakati alianza kukumbwa na matatizo ya kiafya mara alipokuwa akila nyama.

"Nilikuwa nikipata matatizo ya tumbo kwa muda wa siku mbili au tatu mara nilipokuwa nimeila nyama," anasema Otaba.

Anasema kabla hajaacha kula nyama na kuanza kutumia sana vyakula vya mbona mboga, kawaida alikuwa anakula nyama karibu mara tano kwa wiki, kutokana na sababu kuwa alikuwa anafanya kazi nje na mara nyingi alikuwa akipata chakula kwenye migahawa.



Maelezo ya picha,

Zacheus Otaba aliacha kula nyama mwaka 2011

"Kile kitu nilifanya ni kuwa niliamua kupunguza kile chakuka nilikuwa nakula kwa siku kutoka mara tatu hadi mara mbili.

"Kwa hivyo nilipata kiamsha kinywa nyumbani kwangu, niliamua kuwa sili chakula cha mchana, hadi nirudi nyumbani jioni kula na familia yangu, na hivyo nikaanza kujipusha na ulaji yama kwa nji taratibu."

Otaba anasema kuwa tangu aache kula nyama kabisa mwaka 2011, hajakumbwa na matatizo ya kiafya kama yaliyokuwa yakimpata nyakati alikuwa yuala nyama.

"Ni vyema kila mtu ambaye anapata matatizo anapokula nyama aelewe hali yake na hajitolee kubadilisha tararibu na aache kula nyama," anasema Otaba.