

# MACHUNGWA NA FAIDA ZAKE

- Author, **Nicola Shubrook**
- Nafasi, **Mtaalamu wa lishe**
- 11 Novemba 2022



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

## **Maelezo kuhusu taarifa**

Machungwa yamejaa vitamini na madini, lakini je, yanaweza kuzuia homa? Tunaangazia kwa undani jinsi matunda haya yanaweza kuchangia ustawi wa afya yako.

### **Machungwa ni nini?**

Chungwa ni tunda la mchungwa. Jina la kisayansi ni *Citrus aurantium* L. var. *sinensis* L. au *Citrus sinensis* (L.) Osbeck kwenye familia ya Rutaceae.

Tunda lifahamikalo kisayansi kama *Citrus sinensis* huitwa chungwa tamu ili kutofautisha na *Citrus aurantium*, chungwa chungu.

Chungwa ni mahulusi kati ya pomelo (*Citrus maxima*) na chenza (*Citrus reticulata*). Mti wake mdogo utoao maua hufikia urefu takribani mita kumi na majani yake yasiyokauka muda wote.

Tunda lenyewe ni kijani likiwa bichi na likiwa limeiva rangi yake huitwa kama jina lake, rangi ya machungwa



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Chungwa huwa na faida nyingi kwa afya ya binadamu, kwa mujibu wa wataalamu wa lishe na chakula, tunakupatia faida tano za tunda hili

### **Chanzo kizuri cha kinga**

Chungwa ni Chanzo kizuri cha kinga ya seli 'antioxidants' kutokana na machungwa, kuwa na vitamini C nyingi, ambayo ina mali muhimu ya antioxidant na husaidia kulinda seli kutokana na uharibifu.

Pia zina kiasi kikubwa cha carotenoids, ikiwa ni pamoja na beta-cryptoxanthin, ambayo mwili hubadilisha kuwa vitamini A,.

Machungwa yana misombo ya kukuza afya inayoitwa flavanones. Uchunguzi unaonyesha kuwa kemikali hizi za phytochemicals husaidia mwili na kutulinda dhidi ya magonjwa kama vile ugonjwa wa moyo na saratani - pia zinasemekana kuwa na athari za kuzuia uchochezi, antiviral na antimicrobial.

Zaidi ya hayo, maganda ya machungwa yana kiasi kikubwa cha virutubisho fulani kuliko nyama, hivyo mapishi ambayo yanajumuisha maganda ya machungwa yatakupa mlo wako nguvu zaidi.



### **Husaidia afya ya moyo**

Chungwa linaweza kusaidia Afya ya Moyo, Uchunguzi unaonyesha kuwa moja ya misombo hii ya antioxidant, inayoitwa hesperidin, inaweza kusaidia kupunguza shinikizo la damu na cholesterol.

Utafiti huu pia unapendekeza kwamba kula matunda ya machungwa kama sehemu ya lishe yenye afya kunaweza kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa.

Uchunguzi wa kimatibabu uliripoti kwamba glasi ya kila siku ya juisi ya machungwa kwa wiki nne ina athari ya kupunguza damu na inaweza kupunguza shinikizo la damu.

Uchunguzi mwingine unaonyesha kuwa ikiwa ni pamoja na matunda ya machungwa katika chakula hulinda dhidi ya ugonjwa wa moyo na mishipa kwa kupunguza uharibifu wa oxidative na kuvimba, na kuboresha afya ya mishipa ya damu.

### **Huweza kuzuia mawe kwenye figo**

Machungwa ni chanzo kizuri cha citrati, ambayo inasemekana kusaidia kuzuia kutokea kwa mawe kwenye figo.



### **Machungwa husaidia Kuzuia upungufu wa madini chuma**

Machungwa si chanzo kinachojulikana cha chuma, lakini ni chanzo kizuri cha vitamini C na asidi ya citric, chungwa likiliwa na vyakula vyenye madini ya chuma, huboresha ufyonzaji wetu wa madini haya muhimu.

### **Machungwa yanaweza Kukuza Utendaji Bora wa Ubongo**

Utafiti umefanywa juu ya jukumu la flavonoids katika lishe, pamoja na kuboresha kumbukumbu na utambuzi pamoja na kuzuia magonjwa ya neurodegenerative.

Hata hivyo, ni mapema mno kusema kama machungwa, haswa, yana athari kubwa kwa afya ya ubongo.

### **Je, machungwa ni salama kwa kila mtu?**

Wengi wetu tunaweza kula machungwa kwa usalama kama sehemu ya lishe bora, lakini kesi nadra za mzio zimeripotiwa. Pia, ikiwa unasumbuliwa na kiungulia, unaweza kupata kwamba kula machungwa au kunywa juisi kunazidisha dalili zako. Hatimaye, ikiwa umeagizwa dawa fulani za shinikizo la damu, huenda ukahitaji kuwa mwaangalifu unapotumia matunda ya machungwa.