

## Sababu Za Mbegu Za Maboga Kuipiku Supu Ya Pweza

Dec 9, 2023



Mbegu za maboga zimekuwa kimbilio namba moja kwa baadhi ya watu, wakiwamo kina baba wanaozichangamkia kwa nia ya kujiongezea nguvu za kiume, sawa na ilivyo kwa samaki pweza na supu yake.

Madaktari na wataalamu wa lische wanathibitisha kuwa mbegu za maboga zina kiwango kikubwa cha virutubishi vya vitamin na madini na hivyo kusaidia katika kuupa mwili nguvu na kuukinga dhidi ya maradhi mbalimbali yakiwamo ya baadhi ya aina za saratani, kisukari, moyo na ini.

Imeelezwa na wataalamu kuwa kama ilivyo kwa sifa ya mnofu wa pweza, mbegu za maboga pia zina sifa ya kuwa sawa na kifurushi cha madini yanayomfaidisha mlaji kwa wakati mmoja, baadhi yakiwa ni ya chuma, manganizi, maginizia, zinki na shaba. Walaji wa mnofu wa pweza hunufaika pia kwa wingi wa virutubishi kama protini, mafuta (fats) vitamin B12, selenium, madini ya chuma, shaba na vitamin B6.

Imebainika zaidi kuwa kufahamika zaidi kwa ukweli kuwa viini lische vilivyomo ndani ya mbegu za maboga vina faida kubwa ikiwamo ya kuimarisha afya za uzazi ndiko kunakoongeza matumizi yake kiasi cha kutishia umaarufu wa supu ya pweza.

Mbegu hizo za maboga sasa huuzwa Sh. 3,000 kwa vipimo vidogo vya chini ya nusu kilo katika Soko la Mwananyamala, jirani na Kwa Kopa na pia katika baadhi ya maduka makubwa yakiwamo ya Tabata Segerea huuzwa hadi Sh. 15,000 kwenye mfuko wa ujazo usiofikia kilo moja.



Katika baadhi ya maeneo, wapo wafanyabiashara wanaopita kwa wanywaji kuwauzia mbegu hizo kwa bei ya wastani wa Sh. 2,500 kwa kikombe kidogo kama cha kahawa. Ni kwamba wateja wamekuwa wakiongezeka sana na wengi wanazifurahia kwa ladha yake nzuri na pia kuwasaidia kiafya, wanaume ndiyo wanazininua sana huku wakisema kwamba zina faida kubwa kwao kama ilivyo supu ya pweza.

Maboga na mbegu zake vina faida nyingi mwilini na kwamba, kufahamika zaidi kwa taarifa zake katika siku za hivi karibuni kunaweza kuwa chanzo cha kuongezeka kwa watumiaji wake kila uchao.

Baadhi ya faida za mbegu na pia maboga yenyewe kwa walaji ni pamoja na kuwaepusha na uzito wa mwili kupita kiasi, kuwaongezea uoni wa macho kutokana na kuwa na viini viitwavyo 'beta-carotene' vinavyobadilishwa mwilini kuwa vitamin A; kuongeza mfumo wa kinga ya mwili dhidi ya magonjwa na pia kuwafanya walaji waonekane vijana zaidi.



Faida nyingine ni kwa walaji kujipunguzia uwezekano wa kupata magonjwa ya kansa. Tafiti zinaonyesha kuwa watu wanaokula vyakula vyenye wingi wa virutubisho vya beta-carotene (vilivyomo kwenye maboga) huwa na uwezekano mdogo wa kupata baadhi ya aina za kansa, ikiwamo ya tezi dume na kansa ya mapafu.

Maboga husaidia pia kukabili kisukari kwa kuimarisha kiwango cha sukari mwilini; kuongeza utulivu wa mwili pia kutokana na kuwapo kwa kiwango cha virutubisho viitwavyo 'tryptophan' vinavyowasaidia watu wenye matatizo ya kukosa usingizi (insomnia).

Faida za mbegu za maboga zina kiwango kikubwa cha madini kama ya Zinc ambayo yana faida nyingi mwilini. Mbali na faida hizo maboga huimarisha uwezo wa walaji katika kuonja na kunusa, ukuaji wa seli mbalimbali za mwili na pia kuwa na viinilishe vyenye kuongeza nguvu ya tendo la ndoa kwa wanaume.



Mbegu za maboga zina vitamini E ingawa siyo kwa kiwango kikubwa lakini hiyo husaidia afya ya ngozi. Zina protini ambayo husaidia mwili kukabili maradhi kama kisukari, tezi dume na aina nyingine za saratani. Faida nyingine ni kuongeza uzalishaji wa maziwa ya kiwango bora zaidi kwa kina mama wanaonyonyesha. Ni vizuri kwa walaji kutumia zaidi mbegu za maboga zilizo mbichi kwa sababu ndizo zenye madini zaidi kulinganisha na zile zilizokaushwa na pia wawe makini ili kuepuka kula mbegu zilizokaa kwa muda mrefu na kushambuliwa na fangasi. Wanaozikaanga wahakikishe kuwa haziwi kwenye kikaangio kwa zaidi ya dakika 15. Hii itasaidia kutozipotezea ubora wake.

Ukweli ni kwamba wengi na baadhi huzijumuisha katika vyakula maalumu vya lishe ya watoto. Wapo kina mama huzikausha na kuzisaga pamoja na chakula cha watoto. Hii ni lishe nzuri kwa sababu ina virutubisho vingi muhimu na vyote hupatikana kwa pamoja kwa walaji.

Imepakuliwa: 07/03/2024

Inapatikana: <https://globalpublishers.co.tz>