

FAIDA ZA TIKITI MAJI

By TUKO

Jumapili, Mei 29, 2022



Unapokula tikitimaji, utafaidi protini, Calcium, Phosphorus, Iron, Vitamin A, B6, C. Potasium, Magnesium, Carotene, mafuta, nyuzinyuzi (fiber), na madini mengineyo. Pia mwili utapata nguvu za kupambana na maradhi na kukuondoa katika hali hatari.

Hizi ndio faida 10 za tikiti maji endapo utayala ama kunywa juisi yake

Huondoa sumu katika mwili: Tikiti maji lina Vitamin C ambayo husaidia kuboresha kinga, kuponya majeraha, kukinga uharibifu wa seli, kuboresha afya meno na fizi; na vitamini B6, inayosaidia ubongo kufanya kazi na pia kuibadilisha protini kuwa nishati.

Husaidia kupunguza shinikizo la damu: Virutubisho (lycopene) vinavyopatikana kwenye tikiti maji ni mahususi kwa ajili ya moyo pamoja na mishipa yake. Ulaji kwa wingi wa tikiti maji husaidia mzunguko wa damu kwenda vizuri bila matatizo yoyote.

Huzuia saratani: Kwa mujibu wa Taasisi ya Kitaifa ya Saratani (NCI) radikali huru mwilini zinaweza kuwa chanzo cha badhi ya saratani. Shinikizo la oksidesi ambalo huletwa nazo husababisha uharibifu wa seli za DNA. Vitamini C inayopatikana katika tikitimaji huenda ikasaidia sana kuzuia saratani wakati inapokabiliana na radikali huru.

Husafisha figo: Tikiti maji lina uwezo wa kusaidia kuondoa maji yasiyofaa mwilini kupitia mkojo bila ya kufanyiza figo kazi nzito ilivyo kwa (pombe na kafeini). Tunda hili pia husaidia ini kuchakata ammonia (uchafu kutoka kwenye mmeng'enywa wa protini) ambao hupunguza shinikizo kwenye figo wakati maji yasiyohitajika mwilini yanapotolewa.

Husaidia kuregesha maji yaliyotoweka mwilini: Asilimia 92 la tunda hili ni maji ambayo mara nyingi ni chaguo zuri kwa wagonjwa wenye upungufu wa maji mwilini. Kwa hivyo njia nyingine ya kuongeza maji mwilini ni kula tikiti maji.

Husaidia kupunguza unene: Tikiti maji lina kiwango kidogo sana cha kalori lakini lina kiwango kikubwa cha maji, hivyo kwa mtu anayetaka kupunguza uzito wa mwili linaweza kumsaidia kwa kula kwa wingi ambapo atakuwa anajisikia tumbo kujaa lakini bila kuwa ameshiba sana, hivyo kuwa rahisi kwake kujizuia kula vyakula vingine hata kwa kutwa nzima na bila kuathirika kiafya.

Husaidia kudumisha afya ya macho: Tunda hili ni chanzo kizuri cha vitamini. Katika tikiti maji kuna Vitamin A, inayosaidia kuboresha afya ya macho na pia kuondosha sumu mwilini.

Husaidia kuponesha vidonda: Tikiti maji husaidia afya ya ngozi kwa kuwa lina vitamini A na C; Vitamini A husaidia katika ukuaji wa tishu za mwili zikiwemo ngozi na nywele huku Vitamini C ikisaidia katika utengenezaji wa kolageni mwilini na husaidia kupona haraka kwa tishu zilizo na majeraha ikiwemo ngozi.

Huimarisha hamu ya kushiriki tendo la ndoa: Tikiti maji linasemwa kuwa ni mkuyati wa asili. Kwenye tunda hili kuna vitu muhimu sana kwa afya ya mapenzi navyo ni 'lycopene', 'beta-carotene' na 'citrulline' ambavyo husaidiwa kuweka mishipa ya damu katika hali ya utulivu. Kwa watu wa jinsia zote mbili, tikiti maji ni viagra ya asili inayoweza kutumika kuongeza hamu ya tendo la ndoa bila kukuacha na madhara yoyote mabaya. Kwenye mbegu zake kuna L-arginine ambayo husaidia husika na kuongeza nguvu za kiume.

Kumbuka Tikiti maji si lishe iliyokamilika kuliwa pekee, na si tiba itakayokufanya kupuuza kufuata ushauri wa daktari. Ni vyema kuhakikisha unakula mlo uliokamilika ili kujenga afya bora. Unapopata matatizo mbalimbali ya kiafya ni jambo la busara kumuona mtaalamu wa afya kwa ajili ya kutafuta ushauri na kupata tiba iliyo sahihi kwa tatizo ulilonalo. Read more:

Imepakuliwa:- 22/08/2023

Inapatikana:- <https://kiswahili.tuko.co.ke/367173-faida-10-za-kiafya-zinazopatikana-katika-ulaji-wa-tikitimaji.html>