

## FAIDA ZINAZOPATIKANA KWENYE MANJANO

August 2024

By Dk Lam.



Turmeric imekuwa ikiibuka ikionekana kila mahali-kama manukato yenye afya ya kawaida katika vitafunio vya kila siku kama popcorn na crackers na kwenye latte zinazostahili Instagram za maziwa ya dhahabu. Lakini manjano hufanya nini kwa afya, na ina ufanisi gani kweli?

Turmeric sio mwelekeo tu: Matumizi yake ya dawa yameanza takriban 1700 KK, kulingana na [Anna Cabeca](#) , MD, bodi ya tatu-iliyothibitishwa OB-GYN na mwandishi kamili wa mtindo wa maisha. Ingawa faida zingine za kiafya za manjano (*Curcuma longa* L.) zinajifunza zaidi kuliko zingine, mazuri yanayohusiana na spice anuwai kutoka kupunguza uchochezi kupigana na seli fulani za saratani. Endelea kusoma ili kujua ni faida gani za manjano zinaweza kukusaidia.

## **Faida 14 za afya ya manjano**

### **1. Ni anti-uchochezi**

Matumizi ya manjano kama anti-uchochezi na anti-arthritic imeanza karne nyingi katika dawa ya Ayurvedic na dawa ya Asia ya Mashariki. Turmeric sio tu inapunguza uchochezi uliopo lakini inaweza kuzuia mwili wako kutoa kemikali zinazoanzisha uchochezi mahali pa kwanza, sawa na jinsi dawa za maumivu za kaunta zinavyofanya kazi, anasema Dk Cabeca.

Jibu la uchochezi la mwili limetengenezwa kutuinga na madhara na kutuweka salama, lakini jibu hilo wakati mwingine huenda kwa kuzidi, inaelezea [Carrie Lam](#) , MD, mkurugenzi wa matibabu katika Kliniki ya Lam. Sehemu muhimu ya Turmeric, curcumin, inaingiliana na molekuli nyingi zinazohusika na uchochezi ili kupunguza uchochezi kupita kiasi au sugu. Utafiti wa mapema unaonyesha kuwa curcumin ina uwezo wa kupunguza hali ya uchochezi, kama magonjwa ya tumbo, ugonjwa wa arthritis, na kongosho, anaongeza Dk Lam.

### **2. Husaidia katika usagaji**

Faida za afya za Turmeric zinajulikana kuwa [kuunga mkono](#) ya mmeng'enywa wa chakula, anasema Dk. Cabeca. Kiwanja hicho kina faida sana kusaidia shida za kumengenya kama gesi na uvimbe na ugonjwa wa matumbo, kwa sababu ya mali yake ya kuzuia uchochezi.

### **3. Ina mali ya anticancer**

Baadhi ya tafiti zinaonyesha kuwa manjano ina mali ya kupambana na saratani, haswa kwa seli za matiti, utumbo, tumbo, na saratani ya ngozi, kulingana na Dk. Cabeca. [Utafiti wa maabara](#) katika eneo hili ni mdogo; Walakini, haibadilishi matibabu yako ya saratani ya kawaida.

### **4. Inasaidia kudhibiti viwango vya sukari kwenye damu**

Curcumin, kingo inayotumika sana kwenye manjano, imeonyeshwa kusaidia [sukari ya chini ya damu](#) , inayoweza kusaidia kutibu au kuzuia Aina ya 2 ya ugonjwa wa sukari. Utafiti zaidi unahitajika juu ya masomo ya wanadamu, lakini manjano inaweza kuwa muhimu katika kusaidia kuzuia ugonjwa wa sukari kutoka kwa ugonjwa wa sukari.

### **5. Inaboresha afya ya moyo**

Turmeric imekuwa [imeonyeshwa](#) kusaidia kuboresha cholesterol na shinikizo la damu, hali mbili ambazo mara nyingi huenda kwa mkono. Kwa kupunguza cholesterol na shinikizo la damu, manjano ina uwezo wa kuboresha afya ya moyo kwa jumla na kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa au hata mshtuko wa moyo. Wale wanaotumia dawa za shinikizo la damu

wanapaswa kushauriana na daktari kabla ya kuanza mfumo wa manjano kujadili hatari ya kutokwa na damu.

## **6. Ina mali ya antioxidant**

Vyakula vya kuzuia uchochezi kama manjano vinaweza kupunguza viwango vya mzunguko wa bure mwilini, anasema [Andrea Paul](#) , MD, mshauri wa matibabu wa Maabara ya Illuminate. Sifa ya antioxidant ya Turmeric na jukumu katika kuzuia uharibifu mkubwa wa seli zinaweza kuelezea uwezo wake wa kusaidia kuzuia au kuboresha hali kama ugonjwa wa moyo au saratani.

## **7. Inasaidia katika kinga ya virusi**

Kwa viwango vya chini, curcumin ina uwezo wa kuongeza majibu ya kingamwili, kusaidia mwili kuweka majibu kwa virusi. Kama kiimarishaji cha mfumo wa kinga, curcumin inaonyesha ahadi kubwa, anasema Dk Lam. Utafiti wa mapema unaonyesha kuwa curcumin inaweza hata kusaidia kupunguza zingine [dalili za COVID](#) -19, kwa sababu ya mali yake ya kupambana na uchochezi.

## **8. Inaweza kusaidia kuzuia ugonjwa wa Alzheimer's**

Asili ya kusini mashariki mwa Asia na India, manjano inaweza kusaidia kuzuia Alzheimer's au kusaidia kupunguza maendeleo yake. Uhindi ina kiwango cha chini cha kutokea kwa ugonjwa wa Alzheimer's, kitu ambacho kinaweza kushikamana na ulaji wastani wa kila siku wa raia wa India [125 mg curcumin](#) kwa siku. Kwa kuongezea, manjano inaweza kufanya kama [kinga ya neva](#) katika kutibu Alzheimer's.

## **9. Hupunguza dalili za ugonjwa wa arthritis**

Sifa za kupambana na uchochezi za Turmeric zimeonyeshwa kusaidia ugonjwa wa ugonjwa wa damu, maumivu ya viungo, na ugonjwa wa mifupa. Wakati majaribio zaidi ya kliniki yanahitajika ili kujua ufanisi maalum wa virutubisho vya curcumin kwenye ugonjwa wa arthritis, tafiti za awali zinaonyesha turmeric inaweza kutoa [matokeo sawa](#) kwa matibabu ya NSAID ya ugonjwa wa arthritis.

## **12. Inaweza kusaidia kutibu dysfunction erectile**

Kwa kuwa manjano ni nguvu ya kupambana na uchochezi, inaweza kinadharia kusaidia kutofaulu kwa erectile inayosababishwa na uchochezi, anasema Dk Paul. Walakini, kutokana na [utafiti mdogo](#) juu ya somo na kupatikana kwa dawa bora za kutofaulu kwa erectile, kwa watu wengi haitakuwa na maana kutumia manjano kama matibabu ya msingi.

## **13. Inaboresha afya ya ngozi**

Kutumika kwa mada, turmeric inaweza kusaidia na hali ya ngozi kama eczema, vidonda, psoriasis, na vidonda, anasema Dk Cabeca. Sifa zake za antioxidant, antimicrobial, na anti-uchochezi hufanya iwe kiunga maarufu cha utunzaji wa ngozi, mara nyingi huhusishwa na kung'ara au jioni [sauti ya ngozi](#) .

## **14. Husaidia kupunguza uzito**

[Katika utafiti wa 2018](#) , matumizi ya curcumin ilipungua sana faharisi ya molekuli ya mwili (BMI), uzito, mzingo wa kiuno, na [viwango vya leptini](#) . Watafiti walihitimisha kuwa curcumin inaweza

kutumika kama nyongeza inayofaa kwa usimamizi wa ugonjwa wa kimetaboliki, ambayo ilikadiriwa kuathiri karibu 20% ya watu ulimwenguni mnamo 2017.

## **Madhara mabaya**

Viungo kama manjano vinaweza kuwa na metali nzito, haswa ikiwa zimetolewa kutoka nchi iliyo na uchafuzi mkubwa wa mazingira, anasema Dk Paul. Vyuma vizito vinasindika na figo na ini, kwa hivyo kuongeza watumiaji wanapaswa kuwasiliana na mtengenezaji wa bidhaa zao juu ya matokeo ya mtihani ikiwa wana wasiwasi juu ya bidhaa wanazochukua.

Turmeric inaweza kusababisha maswala kwa wale walio na nyongo au maswala ya njia ya bile, anasema Dk Paul. Kwa kuongezea, viwango vya juu vya dondoo ya manjano vinaweza kusababisha mawe ya figo kwa wale ambao wamewekwa tayari kwa hali hiyo. Ongea na daktari wako ikiwa una mpango wa kutumia manjano kila siku.

**Imepakuliwa:-** 03/09/2024

**Inapatikana:-** <https://sw.covidografia.pt/wellness/do-brain-training-apps-really-work>