

Faida ya ukwaju kwa afya

Swahili BBC

13 Aprili 2024

Ukwaju unajulikana zaidi kwa matumizi yake katika vyakula hasa katika maeneo ya Asia, Amerika Kusini, visiwa vya Caribbean na Afrika.

Vilevile ukwaju ni maarufu katika uponyaji. Hutumika kupunguza maumivu, kutuliza usumbufu wa tumbo, na kutuliza homa.

Watafiti wa zama hizi wamegundua kuwa ukwaju unaweza kutoa faida zaidi za kiafya kuliko ilivyokuwa inajulikana hapo awali.



Katika dawa za jadi, ukwaju umetumika kutibu matatizo yanayohusiana na ini. Ulaji wa ukwaju pia hutumika kutuliza kichefuchefu.

Ukwaju unatoa kinga ya mwili kwa kuzalisha virutubisho vya procyanidins, na wataalamu wanaamini vinalinda ini na kukabiliana na magonjwa ya ini.



Kama matunda mengi ya rangi nyeusi, ukwaju una virutubisho vingi vya polyphenols na flavonoids. Virutubisho hivi vinajulikana kuwa na athari chanya kwenye viwango vya mafuta.

Kutumia ukwaju kunaweza kusaidia katika kuvunjika na kupunguza mafuta katika damu. Kusawazisha viwango vya mafuta kunaweza kusaidia afya ya moyo na mishipa kwa ujumla.

Kupambana na saratani

Virutubisho vya ukwajue vinaweza kuzuia uharibifu wa seli. Vinaweza kukabiliana na athari za molekuli, ambazo zinahusishwa na mabadiliko ya seli ambayo yanaweza kusababisha saratani.

Ukwajau hutoa kinga nyingi kwa mwili. Katika utafiti kwa wanyama, watafiti waligundua virutubisho vya ukwaju vinaweza kupunguza uharibifu unaosababishwa na saratani wa seli za figo.

Kupambana na maambukizi



Ukwaju hutumika kuondoa maambukizi, hutumiwa kama dawa ya kutuliza maumivu ya majeraha. Ukwaju unaweza kupunguza uvimbe na maumivu kwenye jeraha.

Watafiti wamegundua unaweza kupunguza uvimbe wa ndani pia, jamba amblo lina faida kiafya. Ukwaju unapambana na maambukizi.

Kupambana na kisukari

Ukwaju una virutubisho ambavyo vinaweza kuboresha udhibiti wa sukari ya damu kwa wale walio na ugonjwa wa kisukari.

Ukwaju unaweza kutumika kama msaada wa lishe na kuunganishwa na dawa za ugonjwa wa kisukari na hurekebisha tishu zilizoharibika.

Faida kwa ngozi



Matumizi ya ukwaju yanaweza kuwa na faida kwa matatizo ya ngozi, majipu, na shida zingine za ngozi.

Virutubisho vilivyopo katika ukwaju hutoa kinga kwa mwili na huonyesha ulinzi dhidi ya uharibifu wa ngozi kutokana na mionzi ya jua.

Ukwaju ni salama kwa kila mtu?

Kama chakula, ukwaju ni familia ya kunde na hivyo una uwezo wa kusababisha athari ya mzio kwa baadhi ya watu.

Ukwaju unaweza kupunguza viwango vya sukari ya damu na kwa hivyo unapaswa kutumiwa kwa tahadhari ikiwa una ugonjwa wa kisukari. Unaweza pia kusababisha kuharisha ikiwa utatumiwa kwa kiasi kikubwa.

Imepakuliwa :-19/09/2024

Inapatikana :-<https://www.bbc.com/swahili/articles/c3g8kezlr4jo>