

## Vitamini Muhimu kutoka kwa kuku

Timu ya Medcover

05-08-2024

Kuku ni chakula kikuu katika lishe nyingi ulimwenguni, sio tu kwa utangamano wake na ladha yake, lakini pia kwa faida zake za lishe. Miongoni mwa faida hizo ni vitamini na madini muhimu ambayo kuku hutoa, ambayo huchangia kwa kiasi kikubwa afya yetu kwa ujumla.

Makala hii itachunguza vitamini muhimu vinavyopatikana katika kuku, ikiwa ni pamoja na Vitamini C na Vitamini B12, pamoja na virutubisho vingine muhimu.



### Profaili ya Lishe ya Kuku

Kuku ni chanzo bora cha protini konda na ina aina mbalimbali za vitamini na madini muhimu. Ina mafuta kidogo, haswa ngozi inapoondolewa, na inaweza kutayarishwa kwa njia nyingi zenye afya. Wasifu wa lishe ya kuku hufanya kuwa chaguo bora kwa wale wanaotaka kudumisha lishe bora.

### Protini

Kuku ni maarufu kwa wake [kiwango cha juu cha protini](#). Protini ni muhimu kwa urekebishaji na ukuaji wa misuli, na kufanya kuku kuwa chaguo maarufu kati ya wanariadha na wajenzi wa mwili. Sehemu ya gramu 100 ya kifua cha kuku hutoa kuhusu gramu 31 za protini, ambayo ni zaidi ya nusu ya ulaji wa kila siku unaopendekezwa kwa mtu mzima wa wastani.

### Vitamini C katika kuku

Vitamini C kwa kawaida huhusishwa na matunda na mboga, lakini ni muhimu kuelewa jukumu lake katika lishe bora inayojumuisha bidhaa za wanyama kama kuku.

## **Jukumu la Vitamini C**

Vitamini C, au asidi ascorbic, ni antioxidant yenye nguvu ambayo ina jukumu muhimu katika kazi ya kinga ya mwili, afya ya ngozi, na unyonyaji wa chuma. Husaidia kulinda seli dhidi ya uharibifu wa radicals bure na ni muhimu kwa usanisi wa collagen, protini ambayo husaidia katika uponyaji wa jeraha na kudumisha uadilifu wa ngozi, mishipa ya damu, na mifupa.

### **Maudhui ya Vitamini C katika kuku**

Ingawa kuku sio chanzo kikubwa cha Vitamini C, ina kiasi kidogo. Mchakato wa kupikia unaweza kupunguza viwango hivi zaidi, kwa hivyo ni muhimu kuongezea kuku kwa vyakula vyenye Vitamini C kwa wingi kama vile pilipili hoho, brokoli, na matunda ya machungwa ili kuhakikisha ulaji wa kutosha.

## **Vitamini B12 katika kuku**

### **Umuhimu wa Vitamini B12**

Vitamini B12, pia inajulikana kama cobalamin, ni vitamini mumunyifu katika maji ambayo ina jukumu muhimu katika kazi ya ubongo na uzalishaji wa DNA na seli nyekundu za damu. Kwa asili hupatikana katika bidhaa za wanyama, na kufanya kuku kuwa chanzo bora.

### **Faida za Vitamini B12**

Vitamini B12 ni muhimu kwa kudumisha afya ya seli za ujasiri na kuzuia megaloblastic [anemia](#), hali inayowafanya watu kuchoka na kuwa dhaifu. Pia inasaidia kazi ya kawaida ya ubongo na inaweza kupunguza hatari ya magonjwa ya neurodegenerative kama vile [Alzheimers](#).

### **Maudhui ya Vitamini B12 katika kuku**

Kuku ni chanzo kikubwa cha vitamini B12. Sehemu ya gramu 100 ya matiti ya kuku ina takriban mikrogramu 0.3 za Vitamini B12, ambayo inachangia ulaji wa kila siku wa mikrogramu 2.4 kwa watu wazima. Ikiwa ni pamoja na kuku katika mlo wako inaweza kusaidia kuzuia upungufu wa Vitamini B12, ambayo ni muhimu hasa kwa wale ambao hawatumii bidhaa nyingine za wanyama.

## **Vitamini na Madini Nyingine Muhimu katika Kuku**

### **Niasini (Vitamini B3)**

Niasini ni vitamini B nyingine muhimu inayopatikana katika kuku. Inachukua jukumu muhimu katika kubadilisha chakula kuwa nishati na kudumisha afya ya ngozi na mishipa. Kiwango cha gramu 100 cha matiti ya kuku hutoa takriban miligramu 14.8 za niasini, ambayo ni zaidi ya ulaji wa kila siku unaopendekezwa kwa watu wazima.

### **Fosforasi**

Phosphorus ni madini ambayo hufanya kazi kwa karibu na kalsiamu kujenga [mifupa na meno yenye nguvu](#). Pia husaidia kuchuja taka kwenye figo na ina jukumu katika jinsi mwili unavyohifadhi na kutumia nishati. Kuku ni chanzo kizuri cha fosforasi, na gramu 100 zinazohudumia hutoa takriban miligramu 196.

## **Selenium**

Selenium ni madini ya kufuatilia ambayo ina mali ya antioxidant, kusaidia kuzuia uharibifu wa seli kutoka kwa radicals bure. Pia inasaidia mfumo wa kinga na [tezi](#) kazi. Kuku ni chanzo kikubwa cha seleniamu, na gramu 100 zinazotolewa hutoa kuhusu mikrogram 22.4, ambayo ni 41% ya ulaji wa kila siku unaopendekezwa kwa watu wazima.

## **CHOLINE**

Choline ni kirutubisho kinachosaidia kazi mbalimbali za mwili, ikiwa ni pamoja na ukuaji wa seli na kimetaboliki. Ni muhimu sana kwa afya na ukuaji wa ubongo. Kuku ina choline, na 100-gramu kutoa kutoa kuhusu 85 milligrams, kuchangia ulaji wa kila siku ilipendekeza ya 425-550 milligrams kwa watu wazima.

## **Jinsi ya kuongeza ulaji wa virutubishi kutoka kwa kuku**

### **Njia za kupikia**

Njia ya kupika kuku inaweza kuathiri maudhui yake ya virutubisho. Ili kuongeza vitamini na madini, chagua mbinu bora za kupikia kama vile kuchoma, kuoka au kuanika. Epuka kukaanga, kwani inaweza kuongeza mafuta yasiyofaa na kupunguza msongamano wa virutubishi vya kuku.

### **Vyakula vya ziada**

Oanisha kuku na aina mbalimbali za mboga, nafaka nzima, na vyakula vingine vyenye virutubishi ili kuunda a [chakula cha usawa](#). Kwa mfano, saladi ya kuku na mchicha, nyanya, na quinoa inaweza kutoa mchanganyiko kamili wa vitamini, madini, na antioxidants.

### **Udhibiti wa Sehemu**

Ingawa kuku ni lishe, ni muhimu kula kwa kiasi kama sehemu ya lishe bora. Zingatia ukubwa wa sehemu ili kuepuka ulaji mwingi wa kalori, haswa ikiwa unatazama uzito wako.

### **Hitimisho**

Kuku ni chakula cha kutosha na chenye lishe ambacho hutoa vitamini na madini muhimu, ikiwa ni pamoja na Vitamini B12, niasini, fosforasi, selenium, na choline. Ingawa ina kiasi kidogo tu cha Vitamini C, kuongezea kuku kwa vyakula vyenye Vitamini C kunaweza kusaidia kuhakikisha lishe bora. Kwa kuchagua njia za kupikia afya na kuunganisha kuku na aina mbalimbali za vyakula vyenye virutubisho, unaweza kuongeza faida zake za afya na kuchangia ustawi wako kwa ujumla.

Jumuisha kuku kwenye mlo wako na ufurahie faida zake nyingi za kiafya kama sehemu ya mpango wa ulaji uliosawazishwa na wenye lishe. Iwe unatafuta kuongeza ulaji wako wa protini, kusaidia afya ya ubongo, au kudumisha mifupa yenye nguvu, kuku inaweza kuwa nyongeza muhimu kwenye milo yako.

Imepakuliwa :- 21/10/2024

Inapatikana :-<https://www.medicoverhospitals.in/sw/articles/chicken-vitamins>