

ZUIA UPUNGUFU WA VITAMINI A

Kijitabu kwa Jamii



PAN
TX553
.V5
Z8



Kimetolewa na:

Idara ya Elimu na Mafunzo ya Lishe
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
S.L.P. 977 Dar es Salaam Tanzania.

ZUIA UPUNGUFU WA VITAMINI A

Kijitabu kwa Jamii

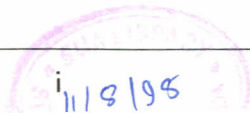


©Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
Chapa ya Pili 1994
TFNC Reader Series

ISBN 9976 910 29 0

10 OCT 2012

Kimetolewa na:
Idara ya Elimu na Mafunzo ya Lishe
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
S.L.P. 977 Dar es Salaam Tanzania



WAFUATAO WAMESHIRIKI KATIKA KUANDIKA KIJITABU HIKI

H. Missano	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
C.R Temalilwa	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
S. Maganga	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
A. Ballart	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
S. Tatala	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
B. Mduma	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
P. Kisanga	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
A.W. Magalla	Taasisi ya Elimu ya watu Wazima
B.M. Ng'wawasya	Taasisi ya Elimu ya watu Wazima
J.KP. Kayombo	Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na watoto
L.W. Simonje	Baraza la Taifa la Tija
G.D. Ndossi	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
C.G. Rwebangira	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
L.C. Kayombo	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
B. A. Ntoga	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

Picha na G.T.C Chikando
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

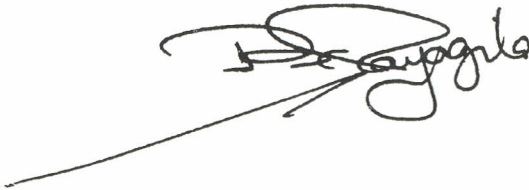
Kimehaririwa na H.Missano, G.D. Ndossi, D.G. Navetta na P. Kisanga,
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

Dibaji

Kijitabu hiki ni kimojawapo kati ya vijitabu vyenye lengo la kuelimisha jamii juu ya masuala mbali mbali ya lishe.

Wazo la kuandika kijitabu hiki limetokana na ukweli kwamba hakuna maandiko ya kutosha yanayohusu elimu ya lishe kwa wananchi. Vile vile uandishi wa kijitabu hiki umelenga kutoa fursa kwa jamii iweze kuelewa na kutafakari matatizo yake ya kiafya na kilishe hasa ya upungufu wa vitamini A.

Maudhui yaliyotumika ni rahisi na yanayoeleweka. Hivyo ni matarajio ya Wizara ya Afya kuwa maandiko haya iwapo yatasomwa na kutekelezwa yatachangia kuinua afya na lishe ya jamii.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. S. M. M. M.', written over a long horizontal line that extends to the left.

Waziri wa Afya

Shukrani

Mafanikio katika uandishi wa kijitabu hiki yametokana na juhudi za wataalamu kutoka Wizara, Idara na Taasisi mbalimbali na baadhi ya watu binafsi.

Siyo rahisi kuwataja wote waliofanikisha kazi hii ila shukrani za pekee ziende Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na Watoto, Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima na Baraza la Taifa la Tija kwa kuwaruhusu wataalam wake kushirikiana na Shirika la Chakula na Lishe Tanzania katika uandishi wa kijitabu hiki.

Mwisho napenda kuwashukuru wataalam walioshiriki katika uandishi na wale waliopiga chapa kijitabu hiki.



Mkurugenzi Mtendaji
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania.

YALIYOMO

Ukurasa

DIBAJI	iii
SHUKRANI	iv
UTANGULIZI	1
SURA YA KWANZA Umuhimu na Upatikanaji wa Vitamini A	2
SURA YA PILI Dalili na Athari za Upungufu wa Vitamini A	5
SURA YA TATU Hatua za Kuchukua ili Kuondoa Tatizo la Upungufu wa Vitamini A	9
SURA YA NNE Majukumu na Wajibu wa Jamii na Familia	13

UTANGULIZI

Mwili wa binadamu unahitaji maji na virutubisho vya aina mbalimbali ambavyo ni muhimu katika kujenga na kuimarisha afya. Virutubisho hivyo ni vile vya nishati, utomwili, madini, na vitamini ikiwemo vitamini A.

Madhara yatokanayo na upungufu wa vitamini A yanaathiri makundi mbali mbali hasa watoto wenye umri chini ya miaka sita.

Madhara hayo ni:

- Kutoona kwenye mwanga hafifu,
- Vidonda vya macho vinavyoweza kuleta upofu,
- Magonjwa ya ngozi,
- Magonjwa ya mara kwa mara kama surua, magonjwa ya kifua na kuharisha na
- Madhara mengine yanayotokana na upungufu wa vitamini A yanaweza kuathiri uzazi na kudumaa kwa watoto.

Kijitabu hiki kimeandikwa ili kuelimisha wananchi juu ya umuhimu, vyanzo, dalili, madhara yatokanayo na upungufu wa vitamini A na hatua za kuchukua ili kuepokana na tatizo hilo.

SURA YA KWANZA

UMUHIMU NA UPATIKANAJI WA VITAMINI A

Mwili wa binadamu unahitaji virutubisho mbali mbali ili uweze kuwa na afya na lishe bora. Mojawapo ya virutubisho hivyo ni vitamini A.

Umuhimu wa Vitamini A

Vitamini A ni muhimu wakati wote wa maisha ya binadamu. Umuhimu wa vitamini A unaongezeka wakati wa ujauzito. Wakati huo mama mjamzito huhitaji vitamini A kwa ajili ya:

- Ukuaji mzuri wa mimba,
- Kuuwezesha mwili wa mtoto kuwa na akiba ya kutosha ya vitamini A baada ya kuzaliwa na
- Kuwezesha maziwa ya mama kuwa na vitamini A ya kutosha miezi sita ya mwanzo baada ya mtoto kuzaliwa.

Baada ya mtoto kuzaliwa hasa kati ya miezi sita hadi miaka sita, vitamini A huhitajika kwa wingi ili kuimarisha yafuatayo:

- Ukuaji wa Mtoto,
- Uwezo wa macho kuona,
- Kujenga kinga dhidi ya magonjwa ya ngozi, moyo na kansa na
- Kujenga kinga dhidi ya magonjwa ya kuambukiza kama surua, magonjwa ya kifua, kuhara damu na kuharisha

Upatikanaji wa Vitamini A

Vitamini A hupatikana katika vyakula mbali mbali tunavyokula. Vyakula hivyo ni:

- Vyakula vya asili ya mimea,
- Vyakula vinavyotokana na wanyama.

Vyakula vya Asili ya Mimea

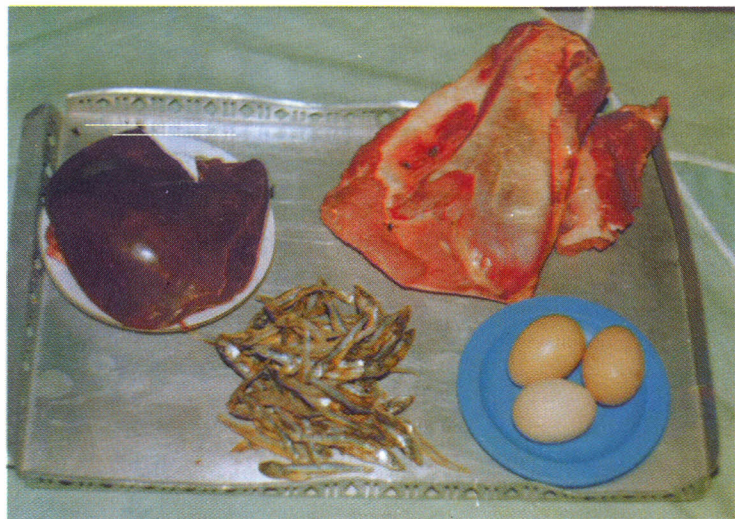
- Mboga za majani zenye rangi ya kijani kama vile mchicha, mlenda, majani ya maboga, ya maharage na ya kunde. Vile vile bamia, kisamvu na matembele,
- Mboga na matunda yenye rangi ya manjano, kama vile karoti, maboga, mapapai na maembe na
- Mafuta ya mawese.



Vyakula vya asili ya mimea vyenye vitamini A kwa wingi

Vyakula Vinavyotokana na Wanyama

- Maziwa ya mama,
- Maini,
- Maziwa,
- Mayai,
- Samaki na dagaa wabichi na,
- Mafuta ya samaki.



Vyakula vya asili ya wanyama vyenye vitamini A kwa wingi

Mambo ya Kuzingatia Kuhusu Upatikanaji wa Vitamini A Kutoka Kwenye Vyakula

- Maziwa ya mwanzo ya mama ambayo huwa na rangi ya manjano yana wingi wa vitamini A,
- Maziwa ya mama yatatosheleza mahitaji ya mtoto ya vitamini A wakati wote ili mradi mama anakula mboga za majani na matunda wakati wote,
- Rangi ya manjano iliyomo katika mafuta ya mawese ina vitamini A kwa wingi, hivyo mafuta hayo yasichemshwe sana kwani yatapoteza ubora wake,
- Mafuta au mbegu za mafuta yatumike katika utayarishaji wa vyakula vyote.
- Milo iwe ya kutosha yenye mchanganyiko wa vyakula mbali mbali kwani huwa na virutubisho vingi ikiwemo vitamini A.

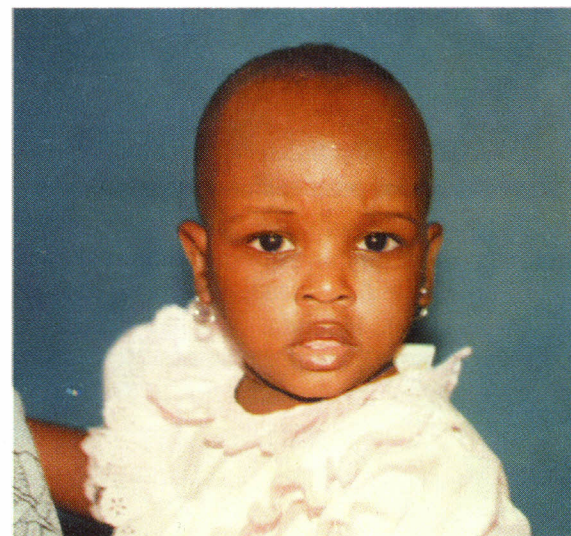
SURA YA PILI

DALILI NA ATHARI ZA UPUNGUFU WA VITAMINI A

Dalili za Upungufu wa Vitamini A Mwilini

Dalili za upungufu wa vitamini A zinajitokeza zaidi kwenye macho.

Macho ambayo hayana upungufu wa vitamini A huwa maangavu na yana uwezo wa kuona hata kwenye mwanga hafifu.

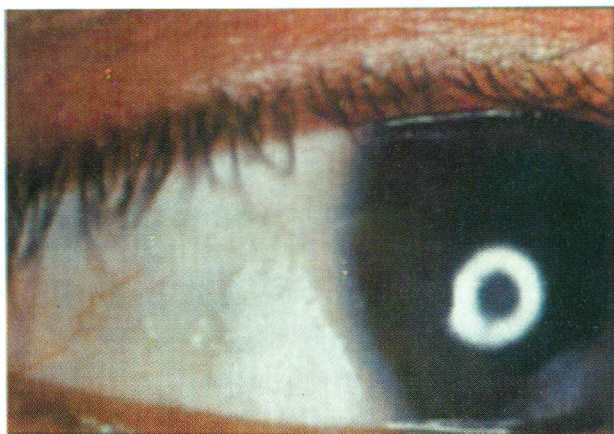


Macho ambayo hayakuathirika

Dalili kuu za upungufu wa vitamini A ni zifuatazo:

- Kutoona vizuri kwenye mwanga hafifu. Dalili hii inaweza kugundulika kwa mtoto anapojigonga gonga kwenye vitu mbalimbali na kupapasa vitu giza linapoingia au kwenye mwanga hafifu,

- Alama nyeupe kama povu hujitokeza kwenye sehemu nyeupe pembeni mwa macho upande liliko sikio. Povu hilo linaweza kufutika lakini baada ya muda hurudia. Povu hili ni tofauti na matongotongo,



Alama nyeupe pembeni mwa mboni ya jicho

- Ukavu wa macho ambao hujionyesha mtoto anapolia kwani machozi hayatoki na
- Jicho kuchubuka na kupata kidonda.



Kovu katika jicho

KUMBUKA:

Upungufu wa vitamini A huweza kuleta upofu

Sababu za Upungufu wa Vitamini A Mwilini:

- Kutokula chakula cha kutosha na chenye mchanganyiko ikiwa ni pamoja na vyakula vyenye vitamini A,
- Watoto kulikizwa vyakula visivyo na vitamini A kwa wingi na kupewa milo michache kwa siku,
- Watoto kutonyonyeshwa maziwa ya mwanzo ya mama na
- Magonjwa kama surua, kuhara damu na kuharisha, kifua na homa za mara kwa mara.

Athari za Upungufu wa Vitamini A

Upungufu wa vitamini A una athari nyingi. Baadhi ya athari hizo huambatana na dalili zinazojitokeza kwenye macho ambazo zimeelezwa mwanzoni mwa sura hii. Athari nyingine ni:

- Kupungua kwa kinga ya mwili na kusababisha magonjwa kama vile surua, magonjwa ya kifua, kuharisha, homa za mara kwa mara na magonjwa ya ngozi,
- Watoto kutokukua vizuri na wakati mwingine husababisha mwili kudumaa,
- Mtu mzima au mtoto mdogo kutokuona vizuri katika mwanga hafifu au usiku. Hali hii hugundulika kwa mwenye tatizo kupapasa papasa au kujigonga gonga kwenye vitu mbali mbali giza linapoingia,
- Kuathiri uwezo wa kubeba mimba au kusababisha mimba kuharibika na
- Kuathirika uzazi kwa wanaume.

Upungufu wa vitamini A unaweza kuathiri mtu yeyote lakini yapo makundi yanayoathirika zaidi. Makundi hayo ni:

- **Watoto Wadogo**

Hawa wanaathirika zaidi kwa sababu:

- wanakua haraka hivyo mahitaji yao ya vitamini A ni makubwa zaidi na
- Wanapata magonjwa ya mara kwa mara ambayo yanaongeza mahitaji yao ya vitamini A.

- **Wanawake Wajawazito na Wanaonyonyesha**

- Mahitaji yao ya vitamini A ni makubwa kwa ajili yao wenyewe na ya mtoto.

- **Makundi Katika Taasisi kama vile Shule na Magereza**

- Hawa wanapewa chakula cha jumla ambacho mara nyingi hakitoshelezi mahitaji ya virutubisho vingi ikiwemo vitamini A.

SURA YA TATU

HATUA ZA KUCHUKUA ILI KUONDOA TATIZO LA UPUNGUFU WA VITAMINI A

Matatizo yanayotokana na upungufu wa vitamini A na athari zake yanaweza kuzuilika na kutibika iwapo hatua madhubuti zitachukuliwa mapema hasa kwa makundi yanayoathirika zaidi kama ifuatavyo:-

Kwa Mama Mjamzito na Mtoto Mchanga

- Mama mjamzito apatiwe chakula cha kutosheleza mahitaji yake ya mwili ikiwemo vitamini A,
- Mama mjamzito ahudhuri kliniki ili apate ushauri na elimu ya lishe,
- Mtoto anapozaliwa anyonyeshwe maziwa ya mama ya mwanzo yenye rangi ya manjano, na aendelee kunyonyeshwa bila kupewa kitu kingine chochote mpaka anapofikia miezi minne. Baada ya miezi 4 mtoto aendelee kunyonyeshwa pamoja na kupewa vyakula vingine vya mchanganyiko hadi kufikia miaka miwili au zaidi na
- Mtoto apatiwe chanjo zote muhimu. Endapo mtoto atazaliwa nyumbani, juhudi zifanywe apelekwe Kliniki kwa chanjo muhimu.



Muuguzi akitoa chanjo

Kwa Mtoto Katika Umri wa Kulikiza

- Mtoto alikizwe kwa kupewa milo yenye mchanganyiko wa vyakula na apewe milo mitano au zaidi kwa siku ili kutosheleza mahitaji yake ya mwili,
- Chakula cha mtoto ni muhimu kiongezewe mafuta au mbevu za mafuta zilizosagwa ili kuongeza ubora wake,
- Mtoto pia apewe mboga za majani na matunda kwa wingi na
- Mahali ambapo kuna mafuta ya mawese, mafuta hayo yatumike kutayarishia chakula cha watoto.

Katika Kaya

- Kaya izalishe na kuhifadhi chakula cha kutosha mwaka mzima, na
- Kaya ianzishe bustani za mboga za majani na matunda. Maji yanayotumika ndani kwa shughuli nyingine yataweza pia kutumika kwa kumwagilia bustani hizo.

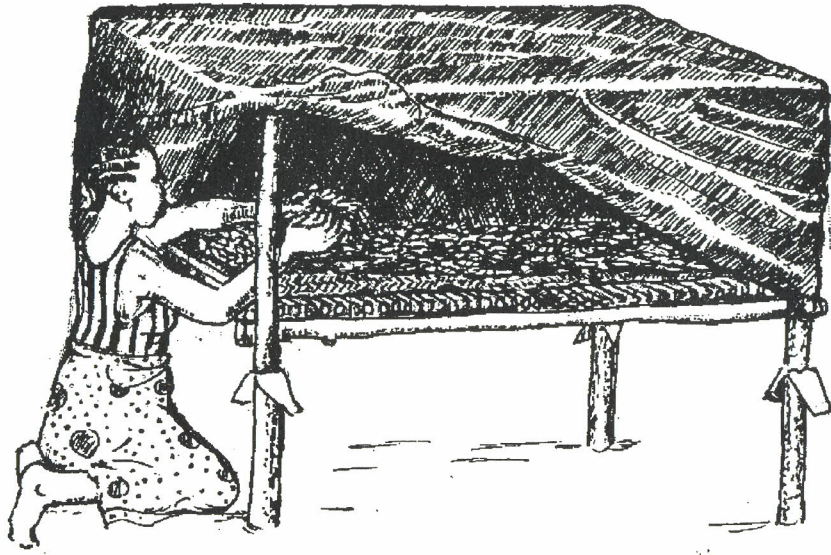


Mama anachuma mboga za majani nje ya nyumba yake

- Ikiwa kuna shida ya upatikanaji wa mboga za majani wakati wa kiangazi, uzalishaji wa mboga wakati wa mvua uwe kwa wingi zaidi ili zikaushwe kwa matumizi ya kiangazi. Izingatiwe kuwa mionzi ya jua ya moja kwa moja huharibu kiasi kikubwa cha vitamini A katika mboga. Hivyo mboga zikaushwe katika kivuli au katika kichanja kilichofunikwa juu kwa nguo nyeusi,
- Kaya ianzishe ufugaji wa wanyama wadogo wadogo,
- Ikiwa mtoto atakuwa na dalili za wazi za upungufu wa vitamini A au magonjwa yanayoweza kusababisha upungufu huo apelekwe katika zahanati ambapo atachunguzwa na kupatiwa vidonge vya vitamini A, ushauri na tiba,
- Usafi wa maji na mazingira utiliwe mkazo ili kuepukana na magonjwa ya kuambukiza, na
- Kaya ihakikishe kwamba kuna mgawanyo wa chakula usio na upendeleo kijinsia au rika.

Jinsi ya Kutengeneza Kichanja cha Kuanikia Mboga za Majani

- Chimbua nguzo nne zenye panda mbili kila moja (au tumia mbao na misumari),
- Tengeneza fremu mbili kwa fito nane. Ya kwanza kwa ajili ya paa la kichanja na ya pili kwa ajili ya kuanikia mboga,
- Fremu ya kuanikia mboga ifungwe fito nyembamba au kipande kisafi cha nguo ama jamvi, mkeka, kitanga au majani ya mgomba,
- Funga fremu hizo kama ilivyoonyesha katika picha,
- Mboga za majani zitandazwe kwenye ama jamvi, mkeka, kitanga au majani ya mgomba juu ya fremu ya chini, na
- Funika kitambaa cheusi kwenye fremu ya juu mpaka chini na fungua ncha nne za nguo kwenye nguzo za kichanja ili nguo zisipeperushwe na upepo.



Kichanja cha kuanikia mboga za majani

Ni vizuri kutumia kitambaa cheusi kwa sababu kinapokea joto la jua kwa wingi na vile vile huzuia mionzi ya jua ambayo huweza kuharibu vitamini A iliopo kwenye mboga za majani.

SURA YA NNE

MAJUKUMU NA WAJIBU WA JAMII NA FAMILIA

Jamii na familia zina wajibu mkubwa katika kupambana na upungufu wa vitamini A. Maelezo juu ya majukumu na wajibu wa jamii na familia ni kama yafuatayo:

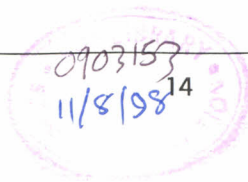
Majukumu na Wajibu wa Jamii

- Kutumia kwa uangalifu rasilimali zilizopo kuhakikisha mgawanyo wake unakidhi mahitaji halisi ya jamii,
- Kutunza usafi wa mazingira ikiwa ni pamoja na:
 - Kuhifadhi na kutunza vyanzo vya maji kama mito, maziwa, chem chem na visima,
 - Kuangamiza wadudu wanaoweza kueneza magonjwa, na
 - Kujenga mazizi ya mifugo mbali na nyumba za kuishi binadamu.
- Kutoa taarifa iwapo ugonjwa wowote usioeleweka au majanga yo yote yanayoweza kuangamiza afya za watu yamejitokeza.
- Kuweka mikakati ya elimu ya afya na lishe na hasa inayohusu kuondoa tatizo la upungufu wa vitamini A,
- Kuhakikisha vituo vya huduma za jamii vinakuwa katika hali ya usafi, na
- Kushirikiana na wataalam wa ugani na wa maadili katika kuchambua mila na desturi za jamii ili zile nzuri zidumishwe na zile zinazoathiri afya na lishe bora zirekebishwe au ziachwe kabisa.

Majukumu na Wajibu wa Familia

- Kuelewa chanzo, dalili na athari za upungufu wa vitamini A na mbinu za kukabili tatizo hilo,
- Kushirikiana na wataalam katika kupanga na kutekeleza majukumu mbali mbali ambayo ni:
 - Uzalishaji wa chakula cha kutosha ikiwa ni pamoja na mboga za majani na matunda na ufugaji wa wanyama wadogo wadogo,
 - Hifadhi ya chakula kinachotosheleza familia kwa mwaka mzima,
 - Kutumia njia bora za utayarishaji wa chakula,
 - Kutoa kipaumbele katika utunzaji wa makundi maalum yaani wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, watoto na wazee,
 - Ujenzi wa nyumba bora na utunzaji wake,
 - Ujenzi wa vyoo, usafi na matumizi yake kwa rika zote.
- Kutumia kikamilifu huduma za msingi zinazopatikana kama elimu, afya, maji na ushauri wa wataalam,
- Wanawake waanze kuhudhuria kliniki mara dalili za ujauzito zinapojitokeza. Vile vile watoto wapelekwe kliniki kuchunguzwa maendeleo ya afya zao na kupewa chanjo, na
- Ugonjwa wowote unapojitokeza, hatua za haraka zichukuliwe ikiwa ni pamoja na kwenda kituo cha afya kwa matibabu na ushauri.

PAMI
TX553
V5
Z8
COPY



© Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
Chapa ya Kwanza 1994
TFNC Readers Series

ISBN 9976 910 29 0