

## Hitimisho

Mtama ni chakula muhimu sana kwa afya zetu. Pia mtama una faida nyingi kama tulivyoona katika kipeperushi hiki na unaweza kutumika kwa vyakula vingi mno. Mambo mengi yanayoeleza ubaya wa MTAMA si ya kweli na mengine yameongezwa chumvi sana. Kwa hiyo tuanze sasa kuutumia mtama katika milo ile ambayo tumezoea kuitayarisha kwa kutumia mahindi peke yake kama vile uji na ugali na pia katika vyakula vya kuoka kama vile mikate, keki, biskuti maandazi na kadhalika ambavyo tunavitengeneza kwa unga wa ngano tu. Vyakula kama wali na pilau ya mtama vinawezekana kutengenezwa.

Kwa wale wanaojihusisha na usindikaji wa vyakula vya lishe tuongeze viwango vya mtama katika michanganyiko yetu. Tunaweza kutumia mtama kwa kutengeneza unga wa lishe ambao utakuwa ni mzuri na wenye virutubisho. Wasindikaji wanaweza kutengeneza unga wa mtama na kuufungasha katika mifuko bora na kuuza madukani.

Mtama unapatikana kwa wingi mikoja ya Morogoro, Dodoma, Singida, Shinyanga, Mtwara na Lindi. Anza sasa kusindika mtama kwa afya ya jamii ili kuongeza thamani ya mtama ili kuinua uhakika wa chakula na kujiongezea kipato.

*Kwa maelezo zaidi kuhusu MTAMA NA FAIDA ZAKE tafadhali wasiliana na:*

### **Mradi wa kuboresha na kuendeleza matumizi ya mtama na uwele Afrika Mashariki**

Idara ya Sayansi ya Chakula na Teknolojia  
Chuo Kikuu cha Sokoine cha Kilimo  
S. L. P 3006 Chuo Kikuu  
Morogoro  
Tanzania

Simu: (0)23 260 4402

Faksi: (0)23 260 3718

Barua pepe: [intsormil@suanet.ac.tz](mailto:intsormil@suanet.ac.tz)

Tovuti: [www.suanet.ac.tz](http://www.suanet.ac.tz)

#### **Kimetayarishwa na:**

*Prof. J.J. Mpagalile, Dr W. Ballegu, Prof H. Laswai,  
Mr J. Makindara, Mr V. Mwinuka, Mr O. Mella,  
Ms M. Msolla na Mr S. Kundi*



**CHUO KIKUU CHA SOKOINE  
CHA KILIMO**

# **MTAMA** *Na* **FAIDA ZAKE**



**Idara ya Sayansi Chakula  
na Teknolojia**

**CHUO KIKUU CHA SOKOINE  
CHA KILIMO**



# Utangulizi

Mtama ni zao maarufu na muhimu katika sehemu nyingi za dunia hasa zile za tropiki na zile zinazopata mvua kidogo. Mojawapo ya sifa kubwa za mtama ni kuwa unavumilia na kustahimili ukame ikilinganishwa na mazao mengine kama mahindi. Mtama unaweza kutumika katika mapishi ya vyakula mbalimbali kama vile uji, ugali, mikate, chapati, keki, biskuti, pilau na pombe. Matumizi ya mtama yanaweza kuwa katika njia nyingi zaidi ya hizo zilizotajwa hapo juu. Mfano, unaweza kupikwa kama wali au makande baada ya kukobolewa, unaweza kusagwa kuwa unga bila ya kukuboa na kutoa unga unaoweza kutumika kupata vyakula kama ugali au uji. Kipeperushi hiki kinalenga kueleza kwa muhtasari faida za mtama.

## Faida za mtama

Mtama una tabia za aina yake ambazo zinafanya uweze kutumika katika kutengeneza vyakula vya aina mbalimbali, kwa mfano:

(a) Mtama una kemikali ya aina ya Antioxidant ambayo ni muhimu mwilini mwa mwanadamu. Kemikali hii inapokuwepo mwilini inasaidia kupunguza uwezekano wa mlaji kupata matatizo kama ya magonjwa.

(b) Mtama una tabia za kipekee ambazo hufanya uwe bora kuutumia. Mfano, mtama hauna aina fulani ya unato uitwao gluteni (kama ulio katika unga wa ngano)

ambao baadhi ya watu wakila hupata matatizo. Kwa hiyo kwa watu wapatao matatizo wakila vyakula vyenye gluten, mtama huwa ni chakula mwafaka kwao.

(c) Kwa sababu mtama hauna ladha ya kipeke yake, huwa ni rahisi kuchukua ladha ya viungo au vyakula vingine unavyochanganywa nao, kwa hiyo unaweza kuchanganywa na vyakula vingine na kutengeneza vyakula vizuri vya aina mbalimbali.

Mfano, unga wa mtama mweupe unaweza kuchanganywa na unga wa ngano hadi kiasi cha asilimia 50 bila mlaji kujua kuwa kuna mtama na bila kuharibu ladha ya chakula. Pia biskuti za unga mchanganyiko wa mtama na ngano zinaweza kutengenezwa bila shida yeyote.

(d) Mtama una mafuta kiasi cha asilimia 2-6 kutegemeana na aina ya mtama wenyewe. Mafuta haya ni ya ubora wa hali ya juu na hayana lehamu na yamethibitika kusaidia kupunguza kolestro mwilini.

(e) Protini na wanga ulioko katika mtama huyeyushwa mwilini kwa taratibu kuliko aina nyingine za nafaka. Kuyeyushwa taratibu huku kwa mtama, kuna faida sana kwa wagonjwa wa kisukari kwani hupunguza kiasi cha sukari kinachoingia damuni.

(f) Mtama una virutubisho bora ukilinganishwa na nafaka nyingine. Mfano, mtama una protini kiasi cha asilimia 11.3 na mafuta kiasi cha asilimia 2 - 6. Kiasi cha protini kilicho katika mtama ni zaidi kuliko ile iliyo katika mahindi.

(g) Mtama unaweza kutumika badala ya mchele katika mapishi mengi sana kwa sababu ya kutokuwa na ladha ya kipekee. Mfano, vyakula vya mtama vilivyopikwa havina rangi kali na zilizokolea na pia hupanuka na kuumuka vizuri baada ya kupikwa.

(h) Utafiti unaoendelea sehemu nyingi duniani unaonyesha kuwa kemikali aina ya Tanin iliyo katika mtama wa njano na ule mwekundu inaweza kuwa ya faida kwa afya ya binadamu na hasa kuzuia magonjwa. Hata ule mtama wenye kemikali ya Tanin ukiliwa hauna madhara ila tu inapunguza kiasi cha virutubisho vinavyotumika mwilini kwa kama asilimia 10.