

Afya Bora na Minaely

January 20, 2021

ZIJUE FAIDA ZA TENDE KIAFYA

Tunda hili la tende limesheheni utajiri wa kiafya ya binadam Baadh ya utajiri uliopo katika tende Wanga, Vitamin B1 B2 B3, Protini, nyuzi nyuzi (fibers), Magnesium, potassium na mafuta hizi ni baadh ya vilivyomo katika Tende

UANDAAJI

Viungo

- Tende
- Maziwa / tui zito la Nazi
- Tunda parachichi / ndizi au lolote (optional)
- Karanga unaweza pia kutumia almonds(lozi),korosho

NB: Katika utengenezaji viungo ni ubunifu wako

Namna ya kutengeza.

- Toa tende makokwa
- Weka katika blender pamoja na viungo ulivyochagua
- Saga hadi iwe laini iwe kama uji mzito kiasi
- Weka kwa friji ipate baridi kidogo

MATUMIZI: Utatumia asubuhi na jioni usawa wa kikombe cha chai au glasi

(i) Unaweza ukatumia Juice ya tende kwa maana ya tende ulizosaga pamoja na tende ambayo haikusagwa zote ukatumia pamoja

(ii) Kama utashindwa kusaga loweka tende hizo kisha utakunywa maji yake na tende utakula

FAIDA ZAKE

• KWA WANAWAKE WAJAWAZITO.

Mwanamke mjamzito akila tende ni chakula kizuri sana kwake humfanya awe na afya nzuri yeye na mtoto alie tumboni .Mwanamama mjamzito anatakiwa kutumia tende kama chakula katika kipindi chote cha ujauzito au ikiwa bado wiki au mwezi kabla ya kujifungua hii humsaidia kwa kumrahisishia kuzaa kwa wepesi lakini pia wakati anapokuwa na uchungu humsaidia kupunguza makali ya uchungu wa uzazu Ulaji wa tende kwa mama mjamzito humsaidia pia katika kukuza kizazi na kutomfanya amwage dam nyingi wakati wa kujifungua na hata baada ya kujifungua anatakiwa aendelea kula kwasabab ya kumuondolea maumivu ya uzazi pamoja na kusafisha kizazi

• MMENG'ENYO WA CHAKULA

Ulaji wa tende huimarisha na kuboresha mfumo wa usagaji chakula tumboni, hivyo utaondokana na matatizo ya ukosefu wa choo, au matatizo ya kupata choo kigumu kinachosababisha maumivu wakati wa kujisaidia. Pia ndani ya tende kuna virutubisho vya 'amino acids' ambavyo ni muhimu mwilini.

• **UKOSEFU WA NGUVU ZA KIUME**

Kwa matatizo ya ukosefu wa nguvu za kiume, mchanganyiko maalum wa tende, maziwa, asali na unga wa hiriki vinaweza kuondoa tatizo lako. Chukua kiasi cha kiganja kimoja cha tende, loweka kwenye maziwa ya mbuzi kiasi cha lita moja na yakae usiku kucha. Asubuhi, zisage tende hizo kwenye maziwa hayo hadi zichangayike, kisha weka asali kiasi cha vijiko vitatu au vinne vikubwa pamoja na unga wa hiriki, kiasi cha nusu kijiko kidogo. Kisha kunywa mchanganyiko huo kila siku hadi utakapona mabadiliko ya kuridhisha.

• **KUUPA NGUVU MWILI**

Ukila tende, mwili utapata nguvu na kukuondolea uchovu ndani ya nusu saa tu, kwa sababu tende ina virutubisho vya sukari asilia kama vile 'glucose', 'sucrose' na 'fructose'. Unapojisikia mchovu, badala ya kunywa vinywaji baridi vinavyodai kuongeza nguvu, kula tende, hata kiasi cha punje tatu kinatosha. Kwa wafunga saumu, ndiyo maana inashauriwa kuanza kufungua kwa kula tende ili kuurejeshea mwili wako nguvu iliyopotea siku nzima.

• **NZURI KWA AFYA YA UBONGO**

Tende ina madini pia aina ya 'potassium' na kiasi kidogo cha chumvi (sodium). Madini haya husaidia uimarishaji wa mishipa ya fahamu. Watafiti wamegundua kwamba ulaji kiasi wa 'potassium' huweza kumuepusha mtu na kupatwa na kiharusi (stroke).

• **NZURI KWA AFYA YA MOYO**

Tende husaidia kupunguza lehemu (cholesterol) mwilini (LDL Cholesterol). Hivyo ni nzuri kwa wenye shinikizo la damu (high / low blood pressure)

• **KUONGEZA DAMU MWILINI**

Kwa wale wenye matatizo ya ugonjwa wa kukauka / kupungukiwa damu mwilini (anemia), wanaweza kupata ahueni kwa kula tende kwa wingi ambayo ina kiwango cha kutosha cha madini ya chuma ambayo huhitajika katika utengenezaji wa damu mwilini.

• **DAWA YA UNENE**

Tende ni dawa ya unene, kwa wale wenye matatizo ya wembamba wa kupindukia na wanataka kuongeza uzito, ulaji wa tende kila siku unaweza kuwasaidia. Lakini hii ina maana kwamba, wale wanaohitaji kupunguza uzito, ulaji wa tende kwa wingi hauwezi kuwafaa.

• **HUZUIA KUTOBOKA KWA MENO**

Wakati vitu vitamu vingine huoza meno, utamu wa tende huzuia uozaji wa meno.

- **KUFUNGUA CHOO**

Kwa tatizo sugu na la muda mrefu la ukosefu wa choo, kunywa juice ya tende na choo kitafunguka na kuwa laini. Pia kwa wenye matatizo ya kupata Choo chepesi mno (kuharisha) tatizo litakwisha

- **KUIMARISHA MIFUPA**

Tende inatibu kiasi Kikubwa cha calcium ambayo ni muhimu kwa afya ya mifupa

- **KUBORESHA NURU YA MACHO**

Tende vile vile ina vitamin B1, B2, B3, B5, A1, na C, virutubisho ambavyo ni muhimu kwa kuimarisha nuru ya macho na kuondo tatizo la kutokuona usiku (night blindness).

Kwa ujumla faida za tende ni nyingi na unaweza kuila tende kwa namna mbalimbali, kama vile kuchanganya na maziwa, kuchanganya na mkate au vitafunwa vingine. Ifanye tende kuwa sehemu ya mlo wako wa kila siku ili ujipatie faida hizi na nyingine nyingi.

TAHADHARI katika kula tende kama chakula tu kula tende zozote. lakin kwa tiba kula tende zenye ubora wa juu usivamie makoroma.

Kwa ushauri na tiba dhidi ya matatizo mbali mbali ya kiafya Kama presha, kisukari, vidonda vya tumbo, ugumba kwa mwanaume na wanawake, nguvu za kiume, UTI sugu etc karibu tuzungumze

Imepakuliwa kutoka - https://web.facebook.com/107416750870662/posts/zijue-faida-za-tende-kiafyatunda-hili-la-tende-limesheheni-utajiri-wa-kiafya-ya-/230200508592285/?_rdc=11&_rdr

Imepakuliwa Tarehe - 31/08/2023