

UNGA WA NAZI NA FAIDA ZAKE KIAFYA



4 Aprili 2023

Je, unga wa nazi una afya, unaathirije sukari ya damu na hauna gluteni? Mtaalam wa lishe anaelezea wasifu wa lishe wa kiungo hiki maarufu.

Unga wa nazi ni nini?

Unga wa nazi ni unga laini unaotengenezwa kwa nyama iliyokaushwa ya nazi. Tui la nazi linapotolewa kwenye nyama ya nazi, kisha hukaushwa kwa joto la chini na kusagwa kuwa unga unaofaa kuoka.



Faida za lishe za unga wa nazi

Gramu 100 ya unga wa nazi hutoa :

19 g protini

14.4 g mafuta

34.1g Wanga

32.9g Sukari

22.6g Nyuzinyuzi

Faida 5 bora za kiafya za unga wa nazi

Unga safi wa nazi ni bidhaa isiyo na gluteni. Hata hivyo, angalia nembo kila wakati, haswa ikiwa una ugonjwa wa celiac au mzio wa gluteni. Baadhi ya chapa zinaweza kuwa na viambato vilivyoongezwa ambavyo vina gluteni, au kuzalishwa katika kituo kinachoshughulikia bidhaa zilizo na gluteni.

2. Ina nyuzinyuzi nyingi

Unga wa nazi unachukuliwa kuwa chakula cha nyuzi nyingi, na hadi 45g kwa 100g. Miongozo ya serikali inapendekeza kwamba watu wazima watumie 30g ya nyuzi kwa siku. Kwa hivyo, kijiko kikubwa cha chakula (takriban 10 g) cha unga wa nazi pekee hutoa zaidi ya 10% ya ulaji wa kila siku unaopendekezwa. Huku watu wazima wengi wa Uingereza wakitumia tu wastani wa karibu 18g kwa siku, ni muhimu kuongeza ulaji wako wa nyuzinyuzi kwani imethibitishwa kuwa inahusishwa na idadi ya manufaa ya kiafya, ikiwa ni pamoja na kupunguza hatari ya saratani ya utumbo mpana.

3. Inaweza kusaidia kudhibiti sukari ya kwenye damu

Unga wa nazi unaonekana kuwa na kiwango cha chini cha glycemik kuliko unga wa ngano, ambao una kiwango kikubwa cha sukari. Hakika, unga wa nazi una mafuta mengi na nyuzinyuzi, ambayo hupunguza kasi ya kutolewa kwa sukari. ndani ya damu.

4. Inaweza kusaidia afya ya moyo

Kuingiza unga wa nazi kwenye lishe huongeza kiwango cha nyuzinyuzi, ambazo zinaweza kusaidia kudhibiti kolesteroli. Utafiti zaidi unahitaji kufanywa katika eneo hili, na ushauri unabaki kuwa bidhaa za nazi zitumike kwa kiasi kidogo ili kuweka ulaji wa jumla wa mafuta ndani ya mipaka ya ulaji wa marejeleo ya kila siku (RDA) ya 70 g ya jumla ya mafuta na 20 g ya mafuta yenye molekuli zaidi

5. Chanzo cha protini

Unga wa nazi ni chanzo cha protini, na ulaji wa 18 g kwa 100 g, dhidi ya 12 g tu kwa kiasi sawa cha unga.

Hata hivyo, protini katika unga wa nazi ni protini isiyo kamili, ambayo ina maana ina tano tu ya amino asidi muhimu ambayo tunahitaji katika mlo wetu wa kila siku.

Neno "muhimu" linamaanisha kwamba ni lazima tupate asidi hizi za amino kutoka kwenye chakula, kwa sababu mwili hauwezi kuzitengeneza wenyewe.

Protini ni muhimu katika lishe kwani ina jukumu muhimu katika ukuaji na ukarabati wa mwili, na pia kazi kama vile kinga.

Je, unga wa nazi ni salama kwa kila mtu?

Kwa ujumla ni salama kwa watu wengi, unga wa nazi hufanya mbadala muhimu kwa unga wa ngano. Inayo nyuzinyuzi nyingi, inaweza kusababisha tumbo kujaa gesi, hasa ikiwa hawajazoea kujumuisha vyakula vya nyuzi kwenye mlo wao.