

HAYA NDIO UNAYOHITAJI KUJUA KUHUSU ULAJI WA 'KUKU WA KIZUNGU'

24 Januari 2024

MWANDISHI: ISIDORE KOUWONOU



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Maelezo ya picha,

Wafugaji wengi wanapendelea kuku wa kizungu

Barani Afrika, wafugaji wengi hutegemea zaidi kuku kizungu. Kuku hawa pia nyama pia huitwa "kuku wa kisas, kuku wa nyama " ambapo huitwa majina hayo kwamepewa kutokana na nyama yake na ukuaji wake wa haraka.

"Kuku hawa karibu wamekuwa maarufu kwasababu huwaingizia pesa nyingi wafugaji na ni tofauti na kuku wa kienyeji ambao kwa kawaida tunawaita kuku wa baiskeli nyumbani nchini Togo, ambao huchukua muda mrefu zaidi kukua.

Kwa vyovyote vile, kula kile unachozalisha nyumbani ni bora kuliko kuku waliogandishwa kutoka nje,” anaamini Eugène Menou, Mjasiriamali, mmiliki wa shamba la kuku katika mkoa wa Vo nchini Togo. Katika soko la Afrika, walaji, hasa wale wenye bajeti ndogo, wanapendelea kuku wa kizungu au wa kisasa kwa sababu ni wanauzwa kwa bei nafuu kuliko kuku wa kienyeji ambao ni ghali zaidi. Na kutaokana na hili leo tumeamua kuangazia zaidi kuku wa kizungu katika makala hii. “Kwa sababu unapoweka kuku wa kienyeji au wa asili sokoni, watu wanawaona kuwa ni wa gharama sana ingawa ni kuku wenye afya zaidi na wana virutubisho muhimu zaidi kwa mwili,” anasema Eugène.

Kwa ujumla, wataalamu wa lishe wanapendekeza ulaji wa nyama nyeupe kwa faida nyingi zilizomo. Na kuku ni mmoja wao. Kuku wa kienyeji ambao wanapendekezwa zaidi wanakuwa vyakula adimu, kwani wafugaji hupata faida zaidi katika ufugaji wa kuku wa nyama. “Uzalishaji wao ni wa haraka na wana faida zaidi kuliko kuku wa kienyeji ambao huchukua muda zaidi na rasilimali,” anaongeza. Aidha anadokeza kuwa inachukua siku 21 kwa yai la kuku wa nyama kukomaa na kuwa kifaranga ambacho kitakuwa tayari kuliwa ndani ya miezi mitatu pekee. “Hapa, katika soko la Gbossimé, kuku wa kienyeji wanauzwa 4,500 FCFA huku wale wa nyama wakigharimu 3,500 FCFA. Unaweza kuona tofauti kidogo. Ni wazi kwamba tunaweza kumudu kununua tu kile ambacho ni cha bei nafuu, kutokana na matatizo ya sasa ya kifedha,” Bi. Kayi, mama wa nyumbani, anaiambia BBC Africa kutoka Lomé. Hata hivyo, kwa mujibu wa mtaalamu wa lishe na mtaalamu wa usafi na ubora wa chakula, Dk Matthieu Tobossi, kuku wa kisasa wanafaa kuliwa kwa kiasi, ikizingatiwa kuwa ni sehemu ya GMOs (viumbe vilivyobadilishwa vinasaba).

Kulisha umma kwa ujumla



Maelezo ya picha,

Kuku hawa lazima wazalishwe haraka na kwa wingi ili kukidhi mahitaji duniani

Hii ndiyo sababu kuu ya ufugaji wa kuku duniani hivi sasa. Kuku hawa lazima wazalishwe haraka na kwa wingi ili kukidhi mahitaji ya nyama yanayoongezeka kila mara.

“Migahawa na hoteli ndio inayowahitaji zaidi. Ni lazima tuweze kukidhi mmahitaji yao. Kwa hivyo hatuwezi kutarajia kuku wa kienyeji au wa asili katika kiwango hiki.

Kuku wa nyama hukidhi vyema mahitaji haya. Tunajaribu kupunguza usambazaji wa kemikali kwa kuku hawa kwa njia bora iwezekanavyo,” anasema Koffi G, mfugaji mwingine nchini Togo. Kuku hawa wanaofugwa kwa ajili ya uzalishaji wa nyama yao, pia huitwa grill, pia huwapa walaji virutubisho, kulingana na wataalamu wa lishe. Ni chanzo muhimu cha lishe kwa umma kwa ujumla.

Thamani ya lishe

Mbali na maonyo hayo kutoka kwa wataalamu wa lishe, mara nyingi yanaonyesha kuwa kuku kwa ujumla, ikiwa ni pamoja na nyama, ina vitamini nyingi na vitu vingine vingi vinavyotoa thamani kubwa ya lishe kwa mwili wa binadamu.

Zaidi ya kemikali zinazodungwa kwenye kuku wa nyama ili kuwafanya waweze kuliwa haraka, pia wana vitu vya kuvutia kama kuku wengine.

Kuku haw awa kisasa mara nyingi hulishwa ngano, mahindi, lakini pia protini, vitamini na kufuatiliwa kiafya. Asidi muhimu za mafuta pia ni sehemu ya lishe yao mbayo huchangia thamani ya lishe ya nyama yao kwa mwili wa binadamu, kulingana na Dk Tobossi.

Tunaweza kuelewa kuwa kuku huyu ana thamani ya lishe kama nyama nyingine nyeupe.



Maelezo ya picha,

Kuku wa nyama huwa na protini zinazochangia ukuaji wa misuli.

Seli zote za tishu zilizo hai, na protini ni muhimu kwa utendaji mzuri wa mwili. Kuku wa nyama huwa na protini zinazochangia ukuaji wa misuli. Kwa hiyo, kula kuku ni muhimu kwa misuli, mifupa na homoni, kulingana na wataalamu wa lishe.

Wanasema, nyama ya kuku hutoa asidi ya amino ambayo mwili hauwezi kuizalisha. Ni kupitia chakula, hasa kuku, kwamba asidi hizi muhimu za amino hutolewa kwa mwili.

Kutokana na lishe yake, kuku hawa wana vitamini nyingi. Nyama yake hutoa vitamini B3 inayoitwa niasini. Ni vitamini ambayo husaidia kuweka ngozi kuwa na afya. Pia kuna vitamini B6 ambayo inashiriki katika mchakato wa udhibiti na ujenzi wa tishu kutoka kwa protini.

Kuku pia wana vitamini B5 au asidi ya pantothenic, muhimu kwa upyaji wa ngozi na nywele. Pia husaidia utendaji mzuri wa mfumo wa kinga.

Wataalamu wa lishe wanapendekeza ulaji wa nyama ya kuku badala ya ngozi. 100g ya nyama ya kuku hutoa zaidi ya 50% ya lishe ya kila siku. Hizi ni kalori, vitamini na madini ambayo hutolewa kwa mwili. Kuku huitwa chakula cha wajenzi, kulingana na Dk Tobossi. "Inapendekezwa kwa watoto, wazee, wajawazito, wanamichezo, wagonjwa n.k. ", anasisitiza.

Lakini jihadhari na kuku wa nyama (kuku wa kisasa, au wa kizungu)

Wafugaji wengi hutumia kemikali na homoni za ukuaji ili kuwa na kiasi kikubwa cha kuku wa nyama kwa muda mfupi sana. Na kwa hiyo matumizi yake ya mara kwa mara yanaweza kusababisha matatizo ya kiafya, kwa mujibu wa wataalamu wa lishe wanaodai kuwa ni kwa sababu ya kemikali zinazotumika kwa ukuaji wa haraka wa kuku hawa. "Tuligundua kuwa baadhi ya wafugaji hutumia kupita kiasi dawa za antibiotiki kwa kuku kupita kiasi. Hii husababisha bakteria wa matumbo na straphylococci kuongezeka," anasema Dk Tobossi, ambaye anasisitiza kuwa ndio chanzo cha magonjwa ya moyo na mishipa na kudhoofika kwa mfumo wa kinga.

"Hii ndiyo sababu kila mara tumeshauri ulaji wa kuku wa nyama kwa kiasi, wakati hakuna kuku wa kienyeji au wa asili," anasisitiza.

Nyama hii ina mabaki na chembe chembe nyingine za kemikali ambazo ni hatari, hasa kwa moyo. Zaidi ya hayo, kuku wa nyama hulelewa katika mazingira ambayo sio ya asili kwa ndege hawa, ambayo hupunguza ubora wa nyama yao.

Kwasababu ya matunzo yao wana uwezekano wa kuwa sababu ya magonjwa fulani, kwamba watu wanaombwa kupika nyama vizuri kabla ya kuwala.

Mjasiriamali Eugène Menou anaongeza: "Kuna washiriki wa chama chetu ambao hujiingiza katika mazoea ya kuchinja kuku wanapotambua kwamba ni wagonjwa. Bila kujaribu kuelewa, wanazichinja na kuzipeleka sokoni. Hii ni tabia ambayo tunajaribu kuipiga marufuku."

Kwa mtaalamu wa lishe, aina hizi za kuku lazima zichomwe ili kuepusha tatizo la afya ya umma.

Kwa vyovyote wasemavyo watu Chochote kuku ni chakula kizuri ambacho hutoa virutubisho vingi kwa mwili. Lakini lazima tuwe waangalifu tunapotumia kuku wa nyama ambao, ingawa pia wana viwango vya lishe, lazima waliwe kwa kiasi kwa sababu ya hali ambayo wanafugwa .