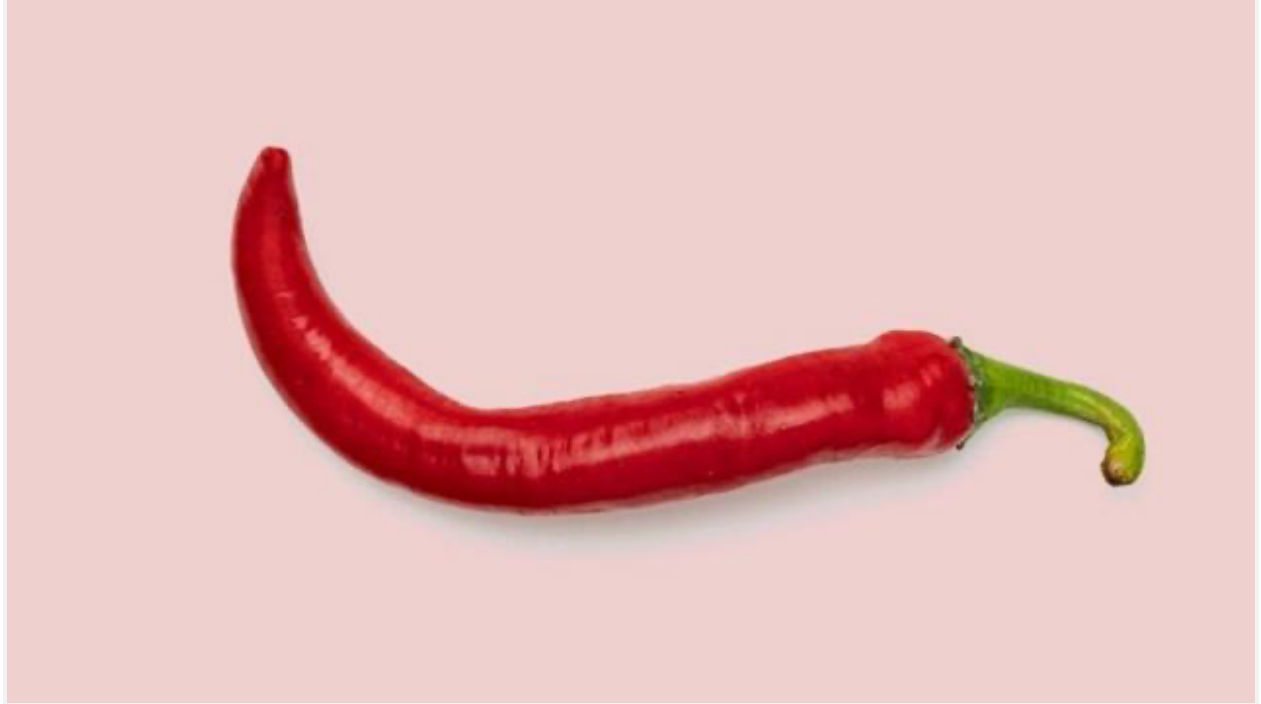


VIUNGO VYA CHAKULA

9 Aprili 2020



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Maelezo ya picha,

UTANGULIZI

Utafiti mwingi juu ya pilipili umeonyesha namna pilipili inavyoweza kuathiri afya, lakini matokeo ni mchanganyiko Viungo kwenye chakula vimekuwa vikitumiwa kwa miaka mingi sana. Binzari' Turmeric' na pilipili zimefanyiwa utafiti katika miongo ya hivi karibuni... Lakini je huwa tunatumia viungo hivyo ipasavyo kwa ajili ya afya zetu au la? Na faida za viungo hivyo ni zile ambazo unahisi. Viungo vimekuwa sehemu ya milo yetu ya kila siku maelfu ya miaka, tumezoea kula viazi vya kukaanga na pilipili, tangawizi kwenye chai na kuongeza kwenye mlo. Lakini hivi karibuni, baadhi ya viungo ambavyo vimekuwa vinatajwa kuwa tiba ya baadhi ya magonjwa ingawa hakuna tangazo rasmi linalohibitisha hoja hiyo. Binzari imekuwa ikitumika katika maeneo ya bara la Asia kwa milenia. Katika utafiti wa mwaka 2014, haijawekwa wazi bado kuwa utumiaji wa viungo una faida za kiafya...

"Binzari Manjano"



CHANZO CHA Picha,GETTY IMAGES

Maelezo ya picha,

Utafiti mmoja ulibaini kuwa wale ambao wanakula pilipili katribu kila siku wanakuwa na hatari ya chini ya kifoKiungo kingine ambacho ni maarufu kuwa kina faida za kiafya katika mwili wa binadamu ni binzari maarufu kwa jina la kigeni kama 'turmeric'. Hii inafahamika zaidi kama unga wa manjano.Binzari inatajwa kuwa dawa ya msongo wa mawazona magonjwa mengine mengi. Hivi karibuni viungo hivyo vimekuwa vikipatikana hata kwenye migahawa ya kahawa na madai ya hivi karibuni zaidi ni kuwa viungo hivyo vinaweza kumpa kinga mtu asiumwe.Lakini ni kweli viungo katika chakula vinasaidia kuongeza virutubisho ambavyo vinaweza kutusaidia kutopata magonjwa kwa urahisi. Na je viungo vinaweza kusababisha madhara katika miili yetu.

Pilipili ni miongoni mwa viungo vinavyotumika sana.



Maelezo ya picha,

Hata kipande kama hiki cha pilipili kama kiungo kina faida , mara hatuhitaji hatutumii pilipili nyingi Tafiti nyingi zimeangazia faida za kiafya lakini matokea waliopata kutoka katika matangazo waliyofanyia utafiti, walipata matokeo gani? Tunapokula pilipil joto ambalo linapatikana katika miili yetu , ishara huwa inatumwa katika ubongo na kutengeneza hisia za joto. Baadhi ya tafiti zimeainisha kuwa joto linalopatikana na pilipili linaweza kusaaidia mtu kuishi miaka mingi. Mwaka 2019, utafiti ulibaini kuwa watu wanaokula chakula chenye pilipili hawapo kwenye hatari ya kufa kwa magonjwa ukilinganisha na wale ambao hawajawahi kula pilipili kabisa. Na mwaka 2015, watafiti nchini China, ambao waliwafanyia utafiti wachina wanaotumia pilipili wapatao 500,000 na kubaini kuwa watu wanaotumia viungo katika chakula karibu kila siku wana kinga kwa 14% ukilinganisha na wale ambao wanatumia viungo mara moja kwa wiki. Tafiti kadhaa zimehusisha kiwango cha kifo na viungo vya vyakula , haswa watu wanaotumia viungo si rahisi sana kupata magonjwa kama kansa au magonjwa ya moyo," alisema mtafiti Lu Qi, profesa wa lishe katika chuo shule za Harvard.



Maelezo ya picha,

Kwasababu kiungo cha binzari sio rahisi kuyeyuka ndani ya utumbo mdogo, kina uwezekano mkubwa wa kuwa nafaida baada ya kukila. Lakini madai hayo hayamaanishi kuwa kula pilipili nyingi ndio katalinda afya yako au kukulinda usipate magonjwa. Ni muhimu kukumbuka kuwa utafiti uliofanywa China ulifanywa kwa watu wenye umri wa kati. Sasa kama pilipili ilikuwa na matokeo chanya basi lazima matokeo hayo yalitokana na matumizi ya pilipili ya kiwango cha muda Fulani. Matokeo ya kulindwa kiafya na pilipili hayawezi kutokea kwa muda wa wiki au miezi. Matumizi ya ya pilipili huwa yanategemea umri, jinsia, elimu, mlo, na aina ya maisha ambayo mtu anaishi wakiwemo wale wanaotumia pombe, sigara na kufanya mazoezi. Tafiti nyingine zinasema kuwa utumiaji wa pilipili unaweza kuongeza au kupunguza hamu ya kula chakula. Katika utafiti wa mwaka 2014, haijawekwa wazi bado kuwa utumiaji wa viungo una faida za kiafya..