

# ZIJUE NAFKA ZENYE AFYA ZAIDI



Maelezo ya picha,

Nafaka zina vitamini, madini, wanga, mafuta, mafuta na protini nyingi.

29 Aprili 2023 Nafaka ni nini? Nafaka ni aina ya nyasi inayokuzwa kwa ajili ya "tunda" lake linaloweza kuliwa, linalojulikana zaidi kama nafaka. Nafaka hulimwa nyingi na hutoa virutubisho vingi zaidi vya chakula kuliko zao lolote, iwe ni moja kwa moja kwa chakula cha binadamu na kwa njia isiyo ya moja kwa moja ya malisho ya mifugo. Katika hali ya asili, nafaka ina wingi wa vitamini, madini, wanga, mafuta, na protini. Mara nyingi buckwheat na quinoa huchanganywa kama kundi la nafaka lakini ni ukweli ni kwamba hizi ni mbegu za mimea. Lakini kwa kuwa matumizi yao ya upishi yanafanana, imejumuishwa katika orodha hii

## 1. Ngano

Ngano, ni moja ya nafaka zinazotumiwa zaidi, na jamii yake (ngano ya durum, spelled, nk) ni chanzo muhimu cha wanga. Ngano ambayo haijakobolewa inajumuisha sehemu tatu za nafaka: pamba, kiini na endosperm. Virutubisho vya asili na nyuzi zinaweza kuhifadhiwa. Ndiyo maana ngano nzima ina virutubishi vingi na, ikiliwa mara kwa mara, inaweza kusaidia kukulinda dhidi ya magonjwa sugu, kama vile ugonjwa wa moyo na kiharusi, aina fulani za saratani na kisukari cha aina ya 2.



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Kwa baadhi ya nafaka, gluteni (protini nyingi kwenye ngano) inaweza kusababisha hali ya ugonjwa wa celiac.

Kama kiungo, ngano ni nyingi sana: hutengeneza sehemu kubwa ya mkate wetu wa kila siku na inapatikana katika mfumo wa pasta, couscous, semolina na bulgur.

## 2. Shayiri iliyosagwa

Shayiri iliyokobolewa ni nafaka maarufu, licha ya kuwa imekobolewa lakini ni chanzo kizuri cha baadhi ya virutubisho, haina manufaa kama shayiri ambayo haijokolwa, ambayo imetolewa maganda tu ya nje. Lakini shayiri ni chanzo cha nyuzi mumunyifu inayoitwa beta-glucans, ambayo inaonekana kuathiri metaboliki ya virutubisho kwa kuondoa hamu ya kula na kuboresha insulini. Kama ngano, shayiri ni nafaka iliyo na gluteni na kwa hivyo haifai kwa watu walio na ugonjwa wa siliaki

## 3. Mahindi

Ni moja ya nafaka zinazotumiwa zaidi ulimwenguni.

Mbali na kuwa chanzo cha vitamini, madini na nyuzinyuzi, mahindi hutoa kemikali inayolinda mimea ikiwa ni pamoja na carotenoids, lutein na zeaxanthin.

Kwa kweli, mahindi hutoa zaidi ya aina hii ya kinga ya mimea kuliko nafaka nyingine nyingi. Lishe iliyojaa aina hizi inaweza kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo, saratani na unene wa kupindukia, na kulinda dhidi ya kupoteza uwezo wa kuona

## 4. Mtama



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

## 5. Oats

Oti ina nyuzi nyingi za prebiotic, pamoja na beta-glucan, nyuzi mumunyifu.

Nyuzi prebiotic hufanya kama chanzo cha mafuta kwa vijidudu vya utumbo na kwa kufanya hivyo huchochea ukuaji na shughuli zao, na kuziruhusu kukusanya vijidudu vya pathogenic visivyohitajika sana.

Nyuzinyuzi za prebiotic ni muhimu kwa kusaidia mazingira yenye afya ya utumbo, kudumisha utendaji mzuri wa matumbo, na kupunguza uvimbe.

## 6. Mchele

Mchele una moja ya virutubisho muhimu zaidi vya chakula duniani, kwa kuwa zaidi ya nusu ya idadi ya watu duniani hutegemea. Kwa kawaida huchemshwa au kukaushwa, inaweza pia kusagwa kwenye unga usio na gluteni.

Mchele wa kahawia huhifadhi safu ya pumba na kwa hiyo huwa na kinga inayoitwa flavonoids, ikiwa ni pamoja na apigenin na quercetin. Kinga hii ina jukumu muhimu katika kulinda dhidi ya magonjwa.





## **7. Rye/Shayiri**

Rye ina wingi wa ignans, michanganyiko ya mimea inayohusishwa na manufaa mbalimbali ya afya, ikiwa ni pamoja na kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo, dalili za ukomo wa hedhi, ugonjwa wa mifupa na saratani ya matiti.

Uchunguzi unathibitisha kuwa mkate uliotengenezwa kutoka kwa rye 100% una athari ndogo ya sukari katika damu kuliko mkate sawa wa ngano na, kwa hivyo, kuna uwezekano wa kukuweka sawa kwa muda mrefu.

## **8. Mtama**

Kama isivyojulikana sana na wengi wetu, mtama ni nafaka ya tano inayozalishwa kwa wingi duniani. Haina gluteni na inaweza kupikwa kama wali, kusagwa kuwa unga, au kuchomwa kama popcorn. Katika uundwaji wake, ni mnene wa virutubishi, una mafuta kidogo na nyuzi nyingi. Mtama ni chanzo bora cha magnesiamu kuliko ngano na ina wingi wa virutubisho vya mimea, ikiwa ni pamoja na flavonoids, asidi phenolic na tannins.

Mimea hii inajulikana kwa athari zake za kiafya, ikiwa ni pamoja na dawa za kuzuia maambukizi, kuondoa sumu na dawa za kupambana na kisukari.

## **9. Triticale (nafaka mseto)**

Kutokana na mgawanyiko kati ya ngano na rai, nafaka hii iliyo na gluteni ina protini zaidi kuliko za jamii yake. Ina wingi zaidi wa madini na vitamini.

Kiasi chake cha gluteni kuwa chini kuliko ile ya ngano, ni vyema kuchanganya na unga wa ngano kwa ajili ya kutengeneza mkate.

## **10. Buckwheat**



Buckwheat ina antioxidant yenye kuvutia, bora kuliko nafaka nyingi, ikiwa ni pamoja na shayiri na ngano.

Ina mkusanyiko wa mimea kama vile rutin na ni mojawapo ya vyanzo vya chakula vya d-chiro inositol, ambayo inaweza kusaidia kudhibiti viwango vya sukari ya damu.

Licha ya jina lake, buckwheat ni mbegu badala ya nafaka. Buckwheat kwa asili haina gluten.

## **11. Quinoa**

Quinoa ina wingi wa mkusanyiko kemikali zinazozalishwa na mimea ya kupambana na maambukizi, ambayo inafanya uwezekano wa manufaa kwa kuzuia na kutibu magonjwa.

Quinoa ina kiasi kidogo cha asidi ya mafuta ya omega-3 yenye afya ya moyo na, ikilinganishwa na nafaka za kawaida, iko juu katika mafuta ya monounsaturated.