

BOGA

31 OKTOBA 2022



CHANZO CHA PICHA, BBC FOOD

Boga ni nini?

Pumpkins ni miongoni mwa vyakula vilivyopo katika kundi la mimea ya Cucurbitaceae au familia ya squash. Maboga huwa yana umbo kubwa, la dura na rangi yake huwa ni ya kijani kilichopauka na kwa ndani huwa na rangi ya chungwa. Kwa sehemu yan je maboga huwa magumu lakini yanapopikwa hulainika. Ndani ya boga huwa kuna kuna mbegu ambazo hutolewa na sehemu ya ndani ambayo huwa inaliwa.

Kipande cha gramu 80 cha boga (lililochemshwa) huwa na :

Gramu 0.5g za protini

Gramu 0.2 za mafuta

Gramu 1.5 za nafaka

Gramu 1.4 za sukari

Gramu 1.2 za faiba(nyuzinyuzi)

Miligramu 67za Potassium

Miligramu 764 za carotene

Miligramu 6 za vitramini C

10Kcal / 42KJ

Lishe: faida kuu 5 za boga

1 Inaweza kuboresha afya ya ngozi

Maboga yamejaa virutubisho vyenye faida za za Ngozi, mkiwemo vitamini C na E, pamoja na beta-carotene, ambazo kwa pamoja huwa na kazui muhimu katika ngozi yetu.

Vitamini C haitengenezwi asilia na mwili, kwahiyo ni muhimu kuipata katika lishe, kwani hufanya kazi muhimu katika uundaji wa Kolajeni ambayo huifanya Ngozi kuwa imara na iliyonenepa. Vitamini C pia husaidia kuzuia kupasuka kwa Ngozi na kusaidia katika uponaji wa vidonda.

Vitamini E ni kiungo muhimu kinacholinda kuharibiwa kwa seli za mwili kunakosababishwa na molekuli zinazotengenezwa wakati wa utendaji wa kawaida wa seli za kawaida na hushirikiana na vitamini C kuilinda Ngozi uharibibu unaosababishwa na jua pamoja na kukauka.

Vitamini A, au beta – Karotini, pia husaidi kuilinda ngozi dhidi ya miale ya jua ya UVB inayoweza kusabaisha saratani na kuilinda kuchomwa na jua, ingawa kinga ya bado ni muhimu!



2: Linaweza kuboresha afya ya macho

Viwango vya chini vya vitamini A vimekuwa vikihuishwa na kupungua kwa uwezo wa kuona na ahata upofu. Beta-karotini, pamoja na Vitamini C ba E, vinavyopatikana katika boga, husaidia kuyalinda macho na hatari ya magonjwa yanayotokana na umri.

Maboga pia ni vyanzo bora vya aina mbili za Karotini zinazoitwa lutein na zeaxanthin, viwango ambavyo vimekuwa vikihusishwa na kupungua kwa hatari za kupungua kwa uwezo wa kuona wa lenzi (Cataracts)

3. Inaweza kusaidia mfumo wa kina ya mwili

Kama yanavyojionyesha kwa rangi yake ya chungwa lililoiva, maboga yana beta-Karotini, ambayo hugeuka na kuwa Vitamini A wakati inapoliwa. Utafiti unaonyesha kuwa Vitamini A huchangia katika kazi muhimu ya kuboresha mfumo wa kinga ya mwili.

Vitamini C pia huchangia katika shughuli za kinga ya mwili kwa kuziwezesha shughuli za seli na kuongeza idadi ya seli nyepe mwilini.

4: Inaweza kusababisha hali ya Metabolic Syndrome

Metabolic syndrome ni jina la kimatibabu la ugonjwa unaojumuisha kisukari, unene wa kupindukia, na shinikizo la damu kwa ujumla, hali hizi huongeza hatari ya magonjwa ya moyo.

Utafiti wa mwaka 2015 nchini Japan ulibaini kuwa lishe zenye vyakula vya jamii ya Karotini, ambavyo vina virutubisho vinavyopatikana katika matunda na mboga vinavyovipa rangi za chungwa, manjano na kijani vinaweza kusaidia kuzuia mtu kupata hali ya metabolic syndrome.

5. Inaweza kusaidia kuzuia saratani

Ingawa hakuna "vyakula bora" ambavyo vinaweza kuzuia saratani na baadhi ya saratani hazihusiani na lishe, kuna ushahidi kwamba lishe yenye afya inaweza kuzuia haari ya saratani.

Zaidi ya hayo, vitu vinavyoweza kusaidia kuharibika kwa damu vya Karotini, vitamini A na B, vyote hupatikana katika boga, vinaweza pia kuwa kinga kinga dhidi ya baadhi ya saratani, kama vile saratani ya matiti.

Je maboga ni salama kwa kila mtu?

Kwa ujumla, maboga ni salama kwa watu wengi, lakini baadhi ya watu wanaweza kuwa na mzio wanapoyala pamoja na matunda ya aina moja sawa na maboga (familia ya cucurbit)

Kemikali zilizomo katika mbegu za boga zinaonekana na athar diuretic (aina ya kemikali inayofanya mwili utengeneze mkojo zaidi) na ulaji wa kupita kiasi wa boga wakati mmpja unaweza kuongeza zaidi kiasi cha mkono kinachotoka.

Iwapo unatumia dawa fulani ulizoandikiwa na daktari, ikiwemo lithium, unapaswa kuomba ushauri wa daktari au afisa wa afya.