

BIRINGANYA



22 Disemba 2022

Biringanya ni moja ya vyakula ambavyo ni maarufu sana katika jamii nyingi ulimwenguni. Hupikwa kama mboga katika maeneo mengi ya Afrika. Kwa upande wa nchi za Ulaya, hupikwa kama kifurahisha kinywa (snack).

Biringanya ni nini?

Pamoja na nyanya, viazi na pilipili hoho, Biringanya (*Solanum melongena*) ni ya familia ya mmea wa nightshade (*Solanaceae*). Biringanya hukua kwa njia kama nyanya, zikining'inia kutoka kwa miti ya mmea unaokua futi kadhaa kwa urefu. Zina ngozi ya rangi ya zambarau inayong'aa, ndani yenye rangi ya krimu, kama sifongo iliyo na mbegu ndogo zinazoweza kuliwa.

Mbali na aina ya zambarau ya kawaida, biringanya zinapatikana katika rangi nyinginezo, ikiwa ni pamoja na kijani kibichi, chungwa na manjano, na pia zinapatikana katika aina mbalimbali za maumbo na ukubwa. Aina maarufu zaidi ya mbilingani inaonekana kama yai kubwa lenye umbo la peasi, hivyo basi ikasababisha jina la Kimarekani la 'Eggplant.'



Maelezo ya picha,

Biringanya zikiwa zimepikwa kwa kuokwa

Faida za lische

Kiwango cha 80 g cha bizari hutoa:

12 kcal/51KJ

0.7 g ya protini

0.3 g ya mafuta

1.8g kabohaidreti

2.1 g nyuzi

Potasiamu 168mg

Faida 5 kuu za kiafya

1. Inaweza kusaidia kudhibiti sukari

Biringanya ni chanzo kizuri cha nyuzinyuzi na kiwango cha chini cha mafuta na sukari, na hivyo kuzifanya kuwa mjumuisho halali kwa wale wanaodhibiti kisukari cha aina ya 2. Tafiti za mirija ya majaribio zinaonyesha kuwa biringanya zinaweza kusaidia kudhibiti ufyonzwaji wa glukosi, na kuzifanya ziwe na manufaa katika kudhibiti kisukari cha aina ya 2 na kupunguza shinikizo la damu linalohusiana.

2. Chanzo cha kinga

Ni chanzo cha misombo ya kinga moja wapo ikiwa 'nasunin', ambayo inawajibika kwa ngozi ya rangi ya zambarau biringinganya. Mchanganyiko huu wa mmea umepatikana ili kulinda mafuta ambayo hutengeneza membrane za seli za ubongo. Ni utando wa seli hizi zinazoruhusu virutubisho kuingia na kupotea, na kupokea maagizo kutoka kwa molekuli na huelekeza seli nini cha kufanya.



3. Inaweza kusaidia kudhibiti viwango vya cholesterol

Baadhi ya tafiti za wanyama zinapendekeza kujumuisha biringanya katika mlo wako kunaweza kusaidia kupunguza kiwango cha chini cha msongamano wa lipoprotein (LDL), aina ambayo mara nyingi hujulikana kama cholesterol 'mbaya'.

Athari hizi zinaweza kuwa kutokana na nyuzinyuzi pamoja na maudhui ya antioxidant ya biringanya, ikiwa ni pamoja na nasunin. Hata hivyo, majaribio zaidi ya binadamu yanahitajika ili kufafanua kile kinachojulikana katika eneo hili na kuthibitisha umuhimu wake katika mlo wa binadamu.

4. Inaweza kusaidia kudhibiti uzito

Kwa kuwa ni chanzo kizuri cha nyuzinyuzi na chaguo la kalori kidogo, biringanya ni kiungo bora cha kutumia katika mpango wa kudhibiti uzito. Inaweza kutumika kwa mafanikio kuchukua nafasi ya chaguzi zenye kalori nyingi katika anuwai ya mapishi tofauti. Kwa kuongeza hii, misombo ya mimea katika biringanya inaonekana kuzuia hatua ya lipase ya kongosho, na hivyo inaweza kusababisa kusangwa kwa mafuta.

5. Inaweza kusaidia afya ya moyo

Kiwanja cha manufaa cha nasunin husaidia kupanua mishipa ya damu kwa kuamsha kiwanja kinachoitwa oksidi ya nitriki, na kwa upande mwingine, kiwanja kingine katika ngozi ya biringanya, asidi ya klorojeni, huongeza hatua hii ili kusaidia zaidi kupunguza shinikizo la damu. Kwa kuongezea hii, misombo kwenye massa ya aina tofauti za biringanya, pamoja na biringanya nyeupe, hufanya kama vizuizi vya ACE. Hii ina maana kwamba biringanya huzuia utendaji wa kimeng'anya cha kubadilisha angiotensin (ACE), kimeng'anya muhimu katika udhibiti wa shinikizo la damu.



Maelezo ya picha,

Biringanya ikiwa imepikwa na nazi

Biringanya ni salama kwa kila mtu?

Biringanya mwanachama wa familia ya nightshade (Solanaceae), ambayo ni pamoja na pilipili hoho, nyanya na viazi.

Baadhi ya watu huchagua kuepuka familia hii ya mboga kwa sababu ripoti za hadithi zinaonyesha kuwa kunaweza kuwa na uhusiano kati ya dalili za ugonjwa wa arthritis na matumizi yao.

Hata hivyo, hadi sasa hakujawa na tafiti zilizodhibitiwa na kesi ili kuthibitisha ripoti hizi. Biringanya mbichi zina oxalates, ingawa kwa kulinganisha na matunda na mboga zingine sio wachangiaji muhimu. Hata hivyo, baadhi ya watu walio na historia ya vijiwe kwenye figo vilivyo na oxalate wanaweza kuchagua kuepuka kuzitumia kupita kiasi au kwa uchache zaidi, kuchagua mbinu za kupikia zinazosaidia kupunguza viwango, kama vile kuchemsha. Katika hali nadra, mzio unaweza kutokea, lakini athari nyingi huwa nyepesi. Hata hivyo, idadi ndogo ya kesi zimejumuisha kuhusu madhara ya biringanya.