

NYANYA



CHANZO CHA Picha, ANJELIKA GRETSKAIA/REDA&CO/UNIVERSAL IMAGES GROUP VIA GETTY IMAGES

1. Inaweza kuweka moyo wako katika afya njema

Gramu 80 za nyanya hutoa karibu 5% ya mahitaji ya kila siku ya potasiamu ya mtu mzima. Ulaji wa vyakula vyenye potasiamu husaidia mtumiaji dhidi ya ugonjwa wa kiharusi na inaweza kuhusishwa na kiwango cha chini cha ugonjwa wa moyo.

Nyanya pia zina ina lycopene, ambacho hutoa rangi nyekundu. Kuna kundi kubwa la utafiti unaofanywa kuhusu lycopene na sifa zake za kiafya, ikiwa ni pamoja na uwezo wake wa kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa.

Inayalinda macho yako

Nyanya ni kundi la phytochemicals inayoitwa carotenoids, ikiwa ni pamoja na lycopene, lutein, na beta-carotene. Michanganyiko huu ni muhimu kwa kudumisha afya ya macho na inaweza kulinda dhidi ya maradhi mengine ya macho na yanayohusiana na umri.

3. Inaweza kuifanya ngozi kuwa na afya

Carotenoids inayopatikana katika mimea, ikiwa ni pamoja na nyanya, inaweza kusaidia kuzuia uharibifu kwa wanadamu.

Utafiti wa mwaka 2006 uligundua kuwa baada ya wiki 10 hadi 12, kuongezeka kwa carotenoids ya chakula ilisababisha kupungua kwa thamani. Hata hivyo, hiyo haimanishi kuwa huwezi kuchoma ikiwa unakula nyanya nyingi - bado ni muhimu kufuata mapendekezo na kuwa salama ili kuepuka uharibifu.

Utafiti unapendekeza kwamba usindikaji na kupikia nyanya inaweza kuongeza thamani yao ya lishe, hasa sifa zao za antioxidant.

Kula nyanya zenye chanzo cha mafuta, kama vile mafuta ya mizeituni, hutusaidia kunyonya carotenoids hizi za kinga. Inapaswa pia kukumbushwa kwamba sehemu kubwa ya carotenoids hupatikana kwenye ngozi ya matunda na kwa hiyo ni bora kuliwa nzima.

4. Inaweza kusaidia kuganda kwa damu na uponyaji wa vidonda

Nyanya ni chanzo kizuri cha vitamini K, ambayo inahitajika kwa kuganda kwa damu na uponyaji wa jeraha.

Kuna ushahidi unaoongezeka kwamba vitamini K inaweza pia kusaidia afya ya mifupa na moyo na mishipa.

5. Inaweza kusaidia kupunguza dalili za kukoma hedhi

Utafiti wa mwaka 2015 uliofanywa na jarida la lishe, Nutrition Journal uligundua kuwa unywaji wa sharobati ya nyanya ulionekana kusaidia kuboresha baadhi ya dalili za kukoma hedhi kama vile wasiwasi na mapigo ya moyo.

Utafiti huu ulifanyika kwa wanawake 95 wenye umri wa miaka 40 hadi 60 ambao walitumia ujazo wa 200ml wa sharobati ya nyanya isiyo na chumvi, mara mbili kwa siku, kwa wiki nane.

Ingawa hili ni jaribio dogo, matokeo yanatia moyo na yanathibitisha utafiti zaidi.

Je nyanya ni salama kwa kila mtu?

Mchanganyiko katika familia ya matunda na mboga ya nightshade, inayoitwa solanine, inaaminika sana kusababisha matatizo ya (yabisi) arthritis na maumivu ya viungo kuwa mabaya zaidi.

Hata hivyo, hadi sasa, hakuna tafiti zilizounga mkono dhana hii, ushahidi ukiwa ni wa hadithi tu.

Mzio wa nyanya ni nadra, lakini ikiwa una mzio, unaweza vyakula vingine katika kundi hili kama biringanya na viazi. Ikiwa unatumia dawa fulani, kama vile beta-blockers kwa shinikizo la damu, unapaswa kufuata ushauri wa daktari wako au mtaalamu wa afya.