

ZAO LA NDIZI NA FAIDA ZAKE



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

9 Julai 2023

Ndizi ni mojawapo ya tunda linalopendwa zaidi duniani, likiwa limesheheni vitamini na madini. Ziko faida kadhaa za kiafya za ndizi ambazo ni muhimu kwa mlaji kula tunda hili. Faida hizi ni pamoja na:

1: Inasawazisha maji ya mwili "homoni": ndizi ina kiasi kikubwa cha potasiamu na vitamini B6 vitu vinavyokuza uzalishaji wa kiasi cha maji kinachohitajika.

Kulingana na wataalamu wa masuala ya lishe, ndizi zina madini ya potassium kwa wingi, ambayo mwili wa binadamu unahitaji, kwa mujibu wa Catherine Collins, kutoka hospitali ya St George mjini London.

1. Nguvu



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Ndizi zina aina 3 za sukari asilia ambazo ni fructose, glucose na sucrose ambazo huusaidia mwili kupata nishati ya kutosha na kutengeneza nguvu.

2. Kuimarisha mifupa:

Ndizi huimarisha mifupa. Ndizi hurahisisha ufyonzaji wa kalsiamu, ambayo ni nzuri kwa mifupa. Kwa hivyo hufanya mifupa kuwa na afya na nguvu.

Ndizi zina, potasiamu pia na madini mbalimbali kama vitamini B6, C, magnesiamu, shaba, protini na mafuta.

3. Hupunguza sukari kwenye damu

Ndizi ambazo hazijaiva huwa na vitu vinavyojulikana kama "Pectin" na "resistenat starch" ambavyo vyote vinapunguza sukari kwenye damu, hivyo kula ndizi kabla au baada ya kula kunapendekezwa, lakini watu wenye kisukari wanapaswa kuepuka ndizi ambazo zimeiva sana.

4: Zinasaidia mmeng'enywa wa chakula

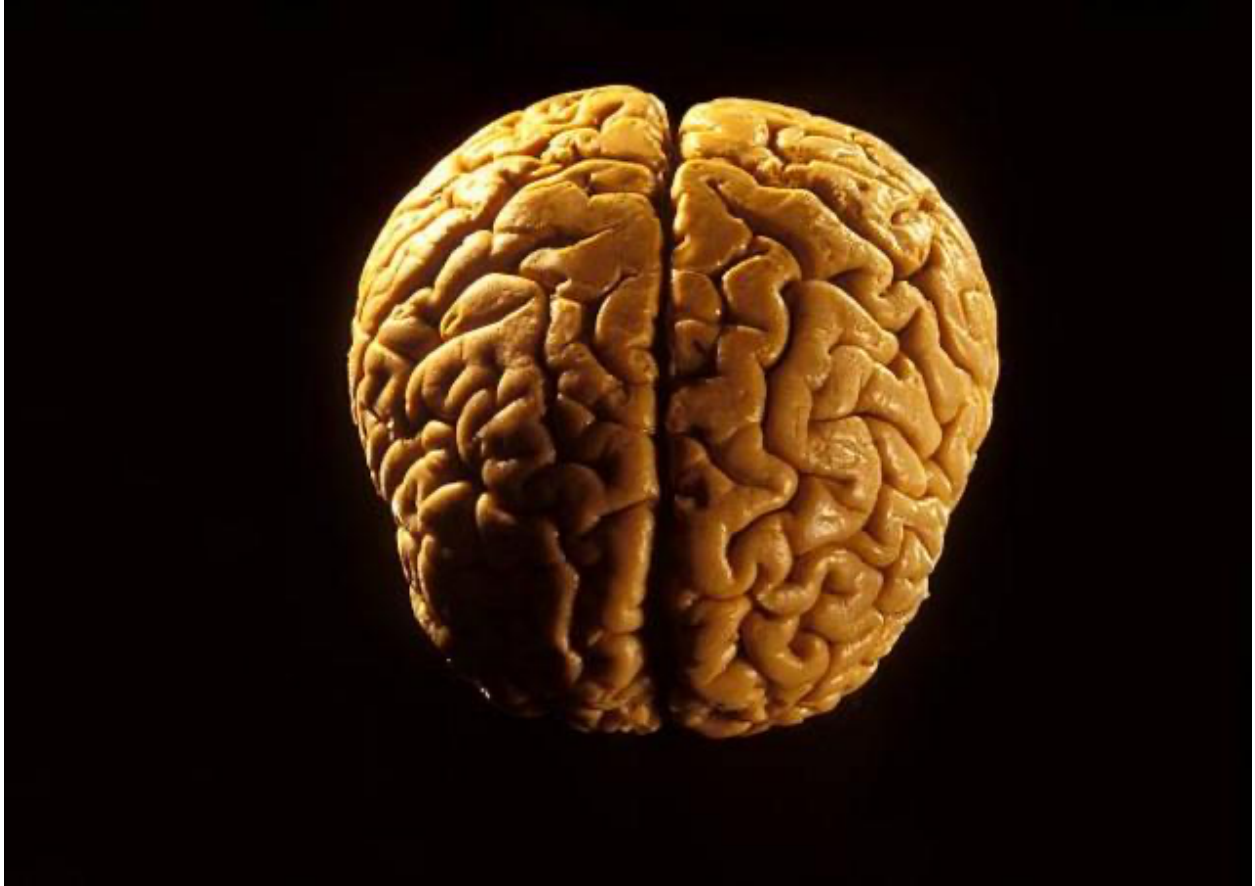


CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Ndizi zinnaboresha mmenge'nywa wa chakula na zina "Fiber" za kutosha, ambazo huzuia mtu kuvimbiwa na ni nzuri kwa mmeng'engo.

Uimarisha afya ya Ubongo na Ini

Ndizi zina viambata vikali vya kuondoa sumu mwilini, kama vile "Dopamine" na "Catechins", na ni nzuri kwa afya ya ubongo na ini.



6: Nzuri kwa kudhibiti unene wa kupitiliza:

Ukila ndizi zinakufanya ujisikie kushiba haraka, zinajaza tumbo haraka, hivyo kwa watu wanene ambao hawawezi kudhibiti hamu yao ya kula wanashauriwa kula ndizi mbichi.

7. Nzuri kwa Figo

Madini ya potasiamu ni muhimu kwa utendaji mzuri wa figo na kudhibiti shinikizo la damu. Ndizi zinaweza kuwa na manufaa hasa kwa kuweka figo zako zikiwa na afya.

Utafiti wa mwaka 2019 uliohusisha zaidi ya watu 5,000 wenye ugonjwa wa figo wa hatua ya awali uligundua kuwa ndizi zina manufaa kwa figo kutokana na maudhui yake ya potasiamu. Hata hivyo, baadhi ya watu wenye magonjwa ya figo ya kiwango cha juu wanashauriwa tofauti kutokana na ulaji wa ndizi.