

KITUNGUU SAUMU

3 Disemba 2022



CHANZO CHA PICHA, GETTY IMAGES

Kitunguu saumu ni kiungo muhimu katika kaya nyingi kwenye mapishi.

Pia kinajulikana kwa sifa zake za dawa.

Mtaalamu wa Lishe Kerry Torrens anaeleza kwa nini?

Kitunguu saumu ni nini?

Kitunguu saumu ni moja ya mimea ya zamani zaidi duniani na ni mmea mgumu wa kudumu wa familia ya Liliaceae.

Mimea mingine ya familia hii ni pamoja na kitunguu maji na kitunguu cha majani.

Wanatofautishwa na harufu ya kupendeza na ladha maalum.

Tembe zake zenye mfanano wa weupe hivi ndizo zinazotumika.

Umuhimu wa tembe ya kitunguu saumu

- 4Kcal / 16KJ

- 0.3g protini

- 0.0g mafuta
- 0.7g wanga
- 0.2g fiber
- 25mg potasiamu



Faida 5 za kitunguu saumu

1. Ina misombo yenye sifa za dawa.

Umaarufu mwingi wa matibabu ya vitunguu ni kutokana na sifa ya allicin iliyomo ndani yake.

Madini haya ya salfa huipa kitunguu saumu harufu yake kali na ladha ya kipekee.

Kwa bahati nzuri kwa sisi wapishi, hatua ya kukata au kusaga huchochea uzalishaji wa allicin.

Lakini inafikiriwa kuwa kiwango cha juu cha joto kinaweza kuzuia baadhi faida za dawa, na hivyo ni bora kuongeza vitunguu mwishoni mwa mchakato wa kupikia.

2. Inaweza kupunguza hatari ya mshtuko wa moyo

Utafiti mwingi umezingatia uwezo wa vitunguu kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na kusaidia kudhibiti viwango vya kolesterol.

Tafiti nyingi zinaonyesha kuwa kitunguu saumu hufanya platelets (chembe zinazohusika na kuganda kwa damu) zisiwe na uwezekano wa kujikusanya kwenye kuta za mishipa.

Hii ina maana kwamba kitunguu saumu hufanya kazi ya kupunguza damu na hivyo kupunguza hatari ya mashambulizi ya moyo.

Kitunguu saumu kinaweza pia kupunguza shinikizo la damu kupitia uwezo wake wa kupanua mishipa ya damu, na hivyo kuruhusu damu kutiririka kwa uhuru zaidi.

3. Inaweza kuwa na sifa za kuzuia saratani

Michanganyiko wa salfa kwenye kitunguu saumu umefanyiwa utafiti kwa uwezo wao kea kuzuia seli za saratani na kuzuia uvimbe.

Ushahidi mwingi wa vitunguu kuhusiana na saratani ya utumbo mpana, tezi ya kibofu, umio na figo ni zinafuatiliwa na idadi ndogo tu ya utafiti ukijumuishwa katika masomo.

Matokeo yake, athari za vitunguu kwenye saratani bado hazijulikani na tafiti zaidi zinahitajika.

4. Ina antimicrobial na antifungal

Kitunguu saumu kimetumika kwa muda mrefu kama kinga dhidi ya virusi, bakteria na fangasi.

Kimeitwa "penicillin ya Kirusi" kwa uwezo wake wa kuzuia kukua kwa bakteria, ambayo tena inahusishwa na kiwanja cha allicin.

Matatizo fulani ya ngozi, kama vile warts na kuumwa na wadudu, zinaweza kujitokeza kutokana na mafuta ya kitunguu saumu au kitunguu saumu kibichi kilichopondwa.

5. Inaweza kukuza afya ya mifupa

Uchunguzi wa wanyama unapendekeza kuwa vitunguu saumu vinaweza kupunguza upoteaji wa mifupa kwa kuongeza viwango vya estrojini kwa panya wa kike.

Utafiti kwa wanawake wa baada ya komahedhi ulipata athari sawa wakati dozi ya kila siku ya vitunguu saumu kikavu ilitumiwa.

Uchunguzi pia unaonyesha kuwa kula vitunguu kunaweza kupunguza dalili za kuchochea ugonjwa wa yabisi-kavu unayozorotesha mifupa ya maungo.

Faida za Kiafya za Kitunguu Saumu Pori

Faida za kiafya za vitunguu pori pia huitwa kitunguu saumu cha dubu na kitunguu saumu zinafanana sana.

Vyote viwili vina aina mbalimbali za misombo yenye dawa, ikiwa ni pamoja na kuwa na kemikali zinazozuia viini na kuvu.

Lakini vitunguu pori vilionekana kuwa na mwitikio mkubwa zaidi katika kupunguza shinikizo la damu kuliko vitunguu vya kawaida.

Je, vitunguu saumu ni salama kwa kila mtu?

Suala la kitunguu saumu kuleta wasiwasi kuhusu usalama na mizio ni nadra.

Ikiwa unachukua virutubisho vya vitunguu kwa udhibiti wa cholesterol, angalia viwango vyako vya cholesterol baada ya miezi mitatu.

Kiwango cha kila siku kinachopendekezwa cha vitunguu ni kati ya ½ hadi 1 tembe nzima kwa siku (karibu 3,000 hadi 6,000 mcg ya allicin).

Tafadhali kumbuka kuwa baadhi ya watu wanaweza kukumbana na kukosa kusaga chakula, gesi tumboni au kuhara wanapotumia kiasi kikubwa cha vitunguu saumu.