

# BINZARI YA MANJANO

16 Aprili 2022



## UTANGULIZI

Binzari ya manjano katika majiko ya nchi zote za Asia Kusini, ikiwa ni pamoja na India na Pakistan. Lakini je binzari manjono hutumiwa kwa ajili ya ladha ya chakula au inaweza kuboresha afya na kuzuia saratani?

Utakuta maelfu ya makala zikielezea jinsi binzari ya manjano zinavyoweza kutibu magonjwa kama kiungulia, kukosekana kwa uwezo wa tumbo wa kusaga chakula, kisukari, huzuni na maradhi ya ubongo ya Alzheimer. Inaweze hata kuponya saratani.

Maelfu ya tafiti yamekwishafanywa juu ya binzari ya manjano. Kiungo hiki kinasemekana kuwa na manufaa ya kimatibabu, na kiana kiungo kiitwacho curcumin.

Majaribio yaliyofanywa kwa panya yameonyesha kuzuia aina nyingi za saratani kukua ndani yake.

Lakini binzari manjano huwa na asilimia mbili hadi tatu za curcumin na tunapoila, miili yetu haifyonzi kiasi chote hicho. Hata hivyo, tafiti kuhusu binzari za manjano huripoti kwa nadra kiasi cha kawaida cha binzari hiyo katika mlo.

Kwahiyo ulaji wa kiasi kidogo cha Binzari ya manjano kunaweza kuboredha afya yetu au je tunapaswa kutumia virutubisho vya binzari ya manjano au curcumin kujikinga na magonwa.



## Je utafiti ulifanyika vipi ?

Kubaini hili, tulitathmini utafiti uliofanywa Uingereza juu ya athari za kiafya za binzari ya manjano.

Tulianza na utafiti uliofanywa na Chuo kikuu Newcastle. Watu 100 waliojitolea walifanyiwa majaribio. Watu hawa waligawanywa katika makundi matatu .

Kundi la kwanza lilipewa kijiko kimoja cha binzari ya manjano kila siku. Kundi la pili likapewa kiasi hicho hicho cha binzari ya manjano kama kirutubisho (suplement). Kundi la tatu liliitwa binzari ya manjano na kupewa kitu kingine.

Tulifanya vipimo vya sampuli za damu. Kipimo cha kwanza kiliangalia jinsi seli za damu za watu wanaokula binzari ya manjano inavyokabiliana na magonjwa na ilionyesha ni jinsi gani mfumo wake wa afya ulikuwa.

Hi inaweza kuelezea iwapo binzari ya manjano inaweza kupunguza magonwa kiasi cha kuathiri magonjwa ya kudumu kama vile kisukari.

Katika awamu ya tatu ya vipimo, huku seli nyeupe za damu zikihesabiwa.

Matokeo yalihatijika kwa ajili ya kipimo cha vinasaba DNA . Lakini tathmini yake pia ilitupatia tathmini wazo la hali ya mfumo wa kinga ya mwili ya watu waliohusika katika utafiti.

Kipimo cha tatu kilitengenezwa na Chuo kikuu cha London- University College London. Kubadilisha utendaji wa DNA. Utafiti huu ulifanyika ili kujua vitu vinavyopambana na saratani vya binzari ya manjano

Hapakuwa na tofauti ya vinasaba katika DNA baina ya wale waliotumia binzari ya manjano na wale waliotumia virutubisho vya binzari ya manjano. Lakini wale ambao walitumia binzari ya manjano katika mlo wao walikuwa na utofauti kwenye muundo wao wa DNA.



## Ni yapi matokeo?.

Ni mapema sana kusema iwapo binzari ina athari chanya au hasi, lakini binzari ya manjano inaweza kuwa ya faida kwa uundwaji wa seli zinazofanana na seli alisilia katika utendaji wa jeni.

Binzari ya manjano, pilipili na mafuta kwa pamoja unaweza kuwa ni mchanganyiko unaoweza kuwa wa manufaa kwa afya.

Hata hivyo ni vigumu kubaini njia ya kupunguza hatari za kusababisha ugonjwa wa muda mrefu, kama vile saratani (au ugonjwa wa moyo). Kwahiyo, kipimo chochote ambacho kinaweza kutoa tahadhari sahihi ya mapema wa magonjwa au zinazoweza kuwa bora vya kutosha kung'amua hata mabadiliko madogo katika hatari zinazohusiana.

## Unaweza pia kusoma:

- [Fahamu baadhi ya vyakula vinavyoaminiwa kuwa vya 'ajabu' duniani](#)
- [Vifahamu vyakula hatari vinavyoweza kukufanya uumwe au hata kufa](#)
- [Epuka vyakula hivi ikiwa una kisukari](#)

Utafiti pia umeonyesha kwamba ulaji wa viwango vidogo vya binzari ya manjano una athari chanya kwa mwili wetu. Utafiti huu bado uko katika hatua za mwanzo. Lakini inaweza kusemekana kwamba binzari ya manjano inaweza kukulinda magonjwa mengi ya kudumu . Kwahiyo kutumia binzari ya manjano kunaweza kuboresha afya yako.

