

# Vyakula hivi vitano ni hatari zaidi kwa uhai wako

4 Novemba 2021



**Inaweza kuonekana kuwa hakuna ubaya katika kula aina fulani ya vyakula. Lakini, kuna wakati, kutojali kunaweza kusababisha matatizo mengi ya kiafya.**

Wakati mwingine kutojali kuhusu kuacha kuvila, ama kuvila kwa wingi kunaweza kuhatarisha maisha yako na kusababisha hata kifo.

Unapaswa kuwa mwangalifu sana, haswa linapokuja suala la kula aina zifuatazo tano za vyakula. Mbali na kufahamu kupitia makala haya kuhusu hatari ya vyakula hivi, fikiria kuhusu kuviweka kando kabisa

## **1. Maharage mekundu, maharage ya Soya (Rajma)**

Maharage na kunde kwa ujumla inasemekana kuwa ni vyakula vizuri kwa afya. Maharage mekundu yana protini nyingi, nyuzi nyuzi, vitamini na madini ya kutosha. Hata hivyo, ni kwa baadhi tu. Kuna hatari ya kupata magonjwa ama matatizo ya kiafya ikiwa utakula bila kuyapika vizuri.

Maharage mekundu na soya huanguka katika kundi hili. Ukiwa Kaskazini mwa India, maharage haya yanapatikana kwa wingi, yana dutu ya mafuta inayoitwa phytohemaglutinin. Mafuta hayo ni magumu sana kuyayeyusha.

Kuna hatari ya kupata maumivu ya tumbo na kutapika ikiwa hayajapikwa vizuri. Maharagwe mekundu, soya yana sumu ya asili (kimeng'anya kinachoitwa trypsin). Huzuia chakula kusagwa vizuri tumboni.

Ili uwe salama na maharage haya, muhimu yaloweke kwa maji kwa angalau masaa 12, yaoshe kisha chemsha na kausha na endelea na mapishi yako, kwa kufanya hivi hakutakuwa na matatizo ya kuyapika na kuyala.



## 2. Kungumanga

Aina hii ya chakula hupatikana zaidi Indonesia. Katika mlo wa watu wengi huko mara nyingi hutumika kama kichagizo cha mdomo kuleta ladha ya ziada. Kukumanga hutumiwa katika vyakula kama viazi, nyama, michuzi, mboga mboga na pia katika utayarishaji wa vinywaji kadhaa.

Hata hivyo, kula kiwango kikubwa cha kukumanga kunaweza kusababisha madhara fulani. Inaweza kukusababishia kichefuchefu, maumivu, matatizo ya kupumua, kifafa pamoja na matatizo ya akili.

Hata hivyo kuna visa vichache vilivyosababishwa na sumu ya kukumanga ikiwemo kifo kwa wale waliokula. Hata hivyo, tahadhari kubwa lazima ichukuliwe katika matumizi yake.



Kwenye jibini ya aina hii, huwekwa wadudu kuongeza ladha

### 3. Jibini za Korosho

Hii inafahamika kama jibini hatari zaidi duniani. Jambo la kushangaza kuhusu aina hii ya jibini ... ni uwepo wa minyoo ndani yake. Huenda watu wengine wasipende kula minyoo hiyo, lakini kuna watu wengi wanaopenda jibini ya aina hii, ambalo ni maarufu sana huko Sardinia, Italia.

Wale minyoo wadogo ndani hufanya jibini kuwa laini na yenye kunata. Kwa maana nyingine, ndani ya jibini kunakuwa na kitu kama kilichooza wakati unakula. Ladha yake ni tofauti kwa sababu ya minyoo hiyo. Ikiwa unataka kula vyakula hivi, lazima kwanza ujue mambo machache.

Aina hii ya jibini ni nadra sana kupatikana. Hii ni kwa sababu korosho haijajumuishwa katika orodha ya vyakula vilivyoidhinishwa na Umoja wa Ulaya. Kwa hiyo, hairuhusiwi kusafirisha nje ya nchi. Imeelezwa kuwa ni "jibini hatari zaidi duniani". Kuna maonyo kwamba kula kunaweza



kusababisha matatizo kadhaa ya kiafya.

Ikiwa minyoo ndani hufa, hiyo inamaanisha kuwa jibini hiyo imeharibika. Ukiwa hauko vizuri kiafya na unakula jibini hii kunaweza kusababisha matatizo ya tumbo ikiwemo kutapika na kuhara.

### 4. Rhubarb

Rhubarb ni aina ya mmea ambao majani yake huliwa kama tunda. Ni miongoni mwa vyakula maarufu nchini Uingereza. Hutumika kama vitafunwa 'vitafunio' vinavyoliwa sambamba na aina ya vinywaji vingi vya Uingereza. Lakini, unapaswa kuwa makini na rhubarb. Kwa sababu, majani yake ya kijani husababisha matatizo ya kiafya kwa kiwango cha sumu kilichomo.

Muhimu zaidi majani hayo yana asidi aina ya 'oxalic', ambayo husababisha kichefuchefu ikiwa itaingia tumboni. Mara nyingi vyakula hivi hupunguza madini mwilini. Wataalamu wa matibabu wanasema husababisha pia tatizo la mawe kwenye figo.

Bado kuna mjadala mwingi juu ya jinsi majani hatari ya rhubarb yanaweza kweli kuwa na asidi ya oxalic. Mabua yake pia yanatajwa kuwa na asidi ya oxalic, lakini mabua ni madogo sana ikilinganishwa na majani.





Samaki hatari zaidi duniani 'puffer', ambaye anasoko kubwa nchini Japan

### **5. Pufferfish 'Fugu'**

Pufferfish ... huyu ndiye samaki mwenye sumu zaidi ulimwenguni.

Mwili wake una 'tetrodotoxin' yenye sumu. Inasemekana kuwa hatari zaidi kuliko sumu zingine kwenye samaki.

Pamoja na hatari yake, samaki huyu anapendwa sana kwa utamu wake. Ni namna ya kumpika pekee kunaweza kuokoa maisha yako, ukimkosea utakuwa umejipikia sumu inayoweza kukua.

Imepakuliwa: 25/06/2024

Inapatikana: <https://www.bbc.com/swahili>