

Faida za kiafya za embe mbichi.



Lakini je! Unajua kuwa maembe mabichi au yasiyokomaa pia yana faida kubwa kiafya? Kachchi kairi au embe mbichi huzaa Vitamini C kama tufaha 35, ndizi 18, ndimu tisa na machungwa matatu, inasema utafiti Mbali na vitamini, pia hubeba chuma na zaidi ya asilimia 80 ya magnesiamu na kalsiamu inayohitajika kila siku. Maembe mabichi huliwa vizuri bila kupikwa kwani virutubisho vingi kama vitamini C vitapotea wakati wa mchakato wa kupika.

Leo, tutaangalia faida za kula embe mbichi au kijani inaweza kuwa na afya yako

Faida za kiafya za Embe Mbichi / Kijani



Hapa kuna orodha ya faida inayothibitishwa na kisayansi ya embe kijani kibichi. Angalia.

1. Kukuza Afya ya Ini

Kula embe kijani ni faida kwa afya yako ya ini kwani inasaidia kutibu magonjwa ya ini. Asidi katika matunda mabichi huongeza usiri wa asidi ya bile na kusafisha matumbo ya maambukizo ya bakteria. Usiri pia husaidia kukuza ngozi ya mafuta kwa kusafisha sumu nje ya mwili

2. Kuzuia Ukali

Embe mbichi ina kiwango cha juu cha vioksidishaji, vitamini C, vitamini A na asidi ya amino ambayo hufanya kazi pamoja kupunguza asidi ndani ya tumbo, na hivyo kupunguza reflux ya asidi na kupunguza asidi. Jaribu kutafuna kipande cha embe mbichi kwa unafuu wa haraka.

3. Kuongeza kinga

Vitamini C na A katika embe mbichi, pamoja na ile ya virutubisho muhimu husaidia kuboresha mfumo wa kinga. Kwa kutumia maembe mabichi bila kupika, unaweza kupata faida kubwa ya lishe yake.

4. Simamia Shida za Damu

Uchunguzi unaonyesha kuwa embe mbichi husaidia kudhibiti shida za kawaida za damu kama vile upungufu wa damu , kuganda kwa damu , haemophilia nk kuwa na utajiri wa Vitamini C, maembe mabichi huongeza unyoofu wa mishipa ya damu na pia husaidia kutengeneza seli mpya za damu.

5. Kupunguza Shida za njia ya utumbo

Kwa kuwa embe mbichi ina utajiri wa pectini, ambayo ni muhimu sana katika kutibu shida za njia ya utumbo. Pia ni suluhisho bora la kuhara, piles, utumbo na kuvimbiwa. Maembe ya kijani ni kamili kwa wanawake wajawazito, kwani husaidia kupunguza magonjwa ya asubuhi.

6. Kukuza Kupunguza Uzito

Embe mbichi ni moja ya matunda bora kula wakati unataka kupoteza kalori hizo. Matunda mabichi husaidia kuongeza kimetaboliki yako na hivyo kukusaidia kuchoma kalori zaidi, na pia ni kalori ya chini na ina sukari kidogo.

7. Kuongeza Nishati

Wataalam wanasema kwamba embe mbichi inapaswa kuliwa baada ya chakula cha mchana ili kusaidia kufufua moja kutoka kwa usingizi wa mchana kwa sababu kula embe mbichi huupa mwili wako nguvu, ambayo kwa kweli inakuamsha.

8. Kuongeza Afya ya Moyo

Embe kijani ina niini, pia inajulikana kama vitamini B3, ambayo husaidia kuongeza afya ya moyo na mishipa. Niacin inaboresha viwango vya kolesterol ya damu na kwa hivyo hupunguza hatari ya magonjwa kama magonjwa ya moyo, kiharusi na [mashambulizi ya moyo](#) .

9. Kinga dhidi ya Ukosefu wa Maji Mwilini Na Kiharusi cha Jua

Embe mbichi husaidia kupunguza athari za joto kali na kuzuia [upungufu wa maji mwilini](#) , kwani huacha upotezaji mwingi wa kloridi ya sodiamu na chuma kutoka kwa mwili, na kuifanya kuwa tunda bora kwa msimu wa joto. Unachotakiwa kufanya ni kuchemsha maembe mabichi na kuyachanganya na sukari, jira na chumvi kidogo kwa msaada. Kwa kuongezea, kunywa juisi ya embe mbichi huzuia upotezaji mwingi wa kloridi na chuma kutokana na jasho kupita kiasi.

10. Inaweza Kutibu Kiseyeye

[Kiseyeye](#) ni ugonjwa unaosababishwa na ukosefu wa vitamini C, ambayo husababisha ufizi kutokwa na damu, vipetele, michubuko, udhaifu na uchovu. Kwa kuwa maembe mabichi yana vitamini C nyingi, embe mbichi au poda ghafi ya embe inaweza kusaidia kutibu suala hilo. Maembe mabichi huchukua jukumu muhimu katika kukuza usafi wa meno kwa kuzuia harufu mbaya ya kinywa na kupambana na kuoza kwa meno pia.



Inapatikana <https://sw.pamperedpeopleny>.

Imepakuliwa 15/01/2024