

FAIDA ZA MWANI KIAFYA

Mwani ni nini?

Swahili BBC

26 Disemba 2022

Mwani wa bahari 'Chondrus crispus' ni mwani wa kuliwa unaokua katika maeneo ya pwani ya Atlantiki, pamoja na yale ya Uropa na Amerika Kaskazini, na pwani ya Afrika.

Kama magugu mengine ya baharini, ni chanzo tajiri cha virutubishi vingi ambavyo ni vigumu kupata. Inajulikana zaidi kama 'seamoss' mwani wa baharini, matumizi yake makubwa hutumika kwa kuongeza uzito na hutumiwa sana na watengenezaji wa vyaula vya kusindika.



Lakini Katika mazingira ya nyumbani, hata hivyo, kuna uwezekano mkubwa wa kupata mwani katika aina tofauti na si kama kiungo pekee.

Kwa kuzingatia jina lake, unaweza kutarajia mwani wa bahari kuwa kijani - lakini hupatikana katika rangi mbalimbali kutoka kijani hadi njano, nyekundu, zambarau, kahawia na hata nyeusi. Aina ya kawaida, hata hivyo, ni zambarau na mara nyingi hujulikana kama mwani wa Ireland.

Virutubisho vya mwani

Faida za lishe Vijiko viwili (10g) vya mwani (mbichi) ina takriban: 4.9 kcal/21 KJ 0.15 g protini

0.02 g ya mafuta 1.23g wanga 0.13 g nyuzi 7.2 mg ya kalsiamu chuma 0.89mg 14.4mg magnesiamu 0.19mg zinki

Imetolewa kutoka Idara ya Kilimo ya Marekani: Huduma ya Utafiti wa Kilimo Ni muhimu kuzingatia kwamba maadili ya lishe yatatofautiana kulingana na eneo la kijiografia la mwani ya bahari, msimu wa mavuno na jinsi inavyohifadhiwa na kusindikwa.

Faida za kiafya

1. Inaweza kusaidia afya ya tezi

Tezi ina jukumu la kutoa homoni ili kusaidia kutawala ukuaji wetu, nishati, uzazi na ukarabati.

Ili kufanya hivyo, tezi huhitaji idadi ya virutubisho, moja ambayo ni iodini na nyingine asidi ya amino, tyrosine. Virutubisho hivi vyote viwili hupatikana katika mwani, ingawa katika viwango tofauti kulingana na aina na jinsi unavyohifadhiwa na kutayarishwa.

2. Inaweza kusaidia afya ya utumbo

Mwani una nyuzinyuzi nyingi za lishe, nyingi zikiwa katika mfumo wa polysaccharides, nyuzinyuzi ambazo hatuwezi kuyeyusha lakini bakteria kwenye utumbo wetu wanaweza - kwa njia hii hufanya kama chanzo cha prebiotic au chanzo cha chakula cha vijidudu hivi vya faida vya utumbo.

Kuchochea bakteria ya utumbo kwa njia hii husaidia kuunda mazingira mazuri ya kukuza vijidudu ambavyo hutupatia faida kubwa zaidi. Ni bakteria hizi za utumbo ambazo, kati ya mambo mengine, husaidia kuunda afya yetu kupitia uzalishaji wao wa misombo ya manufaa inayoitwa asidi ya mafuta ya mnyororo mfupi.

3. Inaweza kusaidia kinga

Hali mbaya ya maji ya pwani ambamo mwani huweza kustawi ili kuendelea kuishi imemaanisha kuwa mwani kuwa na virutubisho ambavyo pia huweza kumlinda mlaji na magonjwa mbalimbali kwa kuhakikisha kinga yake inakua na nguvu. Pia husaidia urekebishaji wa kinga na uboreshaji wa mwitikio wa kinga kwa walaji.



Chanzo cha picha, Benedict Kim/Esoteric Vision Photography

Maelezo ya picha, Juisi nzito ya mwani, kungumanga, maziwa na vanilla

4. Inaweza kuboresha udhibiti wa sukari kwenye damu

Uchunguzi unaonyesha kuwa ikiwa ni pamoja na mwani kama sehemu ya lishe yenye afya, uwiano inaweza kusaidia udhibiti wa sukari ya damu na uwezekano wa kupunguza hatari ya kisukari cha aina ya 2. Hii ni shukrani, kwa kiasi, kwa misombo kama vile carotenoid na fucoxanthin, ambayo husaidia kupunguza upinzani wa insulini na kusaidia udhibiti bora wa sukari ya damu.

Maudhui ya nyuzinyuzi nyingi katika mwani pia hucheza sehemu yake katika kusaidia kupunguza kasi ya usagaji chakula.

5. Inaweza kusaidia afya ya moyo

Mwani, ikiwa ni pamoja na moss wa bahari unaoliwa, ni mojawapo ya vyanzo bora vya mimea ya asidi ya mafuta ya omega-3, ambayo ni muhimu kwa afya, na hasa kwa moyo na mfumo wa moyo. Uchunguzi unaonyesha kwamba mwani unaweza kuboresha usawa wa cholesterol na kufanya kazi kama damu nyembamba, kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo.

Inafaa kuzingatia kwamba ingawa tafiti zingine huchunguza athari za mwani wa baharini, nyingi hutumia spishi mbadala za mwani. Kwa hivyo, utafiti zaidi unahitajika ili kufafanua uelewa wetu wa athari mahususi za kiafya za mwani wa baharini katika lishe ya binadamu.



Maelezo ya picha, Mwani ukiwa baharini

Je, mwani wa bahari ni salama kwa kila mtu?

Kuwa tajiri katika madini ya iodini, mwani, ikiwa ni pamoja na mwani wa bahari unaoliwa, ni muhimu hasa kwa wale wanaofuata kwa kiasi kikubwa chakula cha mimea. Hata hivyo, ingawa maudhui ya iodini hufanya mwani kuwa na manufaa kwa afya ya tezi, ulaji mwingi unaweza kuwa na athari mbaya. Kwa sababu hii, Jumuiya ya Dietetic ya Uingereza inapendekeza mwani usiliwe zaidi ya mara moja kwa wiki, hasa wakati wa ujauzito.

Ikiwa unatumia dawa za kupunguza damu kama vile warfarin, daktari wako au mtaalamu wa lishe anaweza kukupendekeza ufuatilie vyakula vyenye vitamini K, kama vile mwani, katika lishe yako ili kuhakikisha unakula kiasi sawa kila mara.

Kirutubisho kingine ambacho mwani inayo kwa wingi ni potasiamu. Dawa fulani hufanya kazi kwa kuinua viwango vya potasiamu katika damu, kwa hivyo ikiwa unachukua mojawapo ya hizi, unapaswa kuwa mwangalifu unapokula vyakula vyenye potasiamu nyingi, kama vile mwani.

Mwani huweza kuloweka na kuhifadhi madini kwa kiwango kikubwa, na huweza kukusanya metali nzito zenye sumu kama vile cadmium, zebaki, na alumini. Utafiti mmoja unaonyesha hatari ya sumu inaonekana ni chini, ingawa ni bora kutumia mwani wa bahari, kama mboga nyingine za baharini, kwa kiasi.

Ikiwa unatumia dawa ulizoandikiwa na daktari, una hali husika ya kiafya au una mambo mengine yanayohusiana nayo, zungumza na daktari wako kwa mwongozo zaidi.

Imepakuliwa:- 19/09/2024

Inapatikana :- <https://www.bbc.com/swahili/articles/c4nkmv8lnj4o>

