

## KARAFUU

**Karafuu kama kiungo kwa vyakula na tiba ya magonjwa mengi.**

Muongwana Blog.  
2/10/2016

Karafuu ni zao linalotokana na mkarafuu, ingawa karafuu hazimo katika kundi la vyakula wala vinywaji lakini ni kiungo na dawa muhimu sana kwa maisha ya binadamu.



Mikarafuu ilianza kupandwa kwenye visiwa vya Shelisheli, Mauritius na sehemu nyinginezo katika karne ya 19. Miche ya mikarafuu ililetwa Zanzibar kutoka Indonesia, mashariki ya mbali mwaka 1818.

Mikarafuu inastawi zaidi Visiwani vya Unguja na Pemba ambapo katika miaka 30 iliyopiata Zanzibar ilikuwa inazalisha asilimia 80 ya karafuu zote zinazohitajika duniani ambapo uchumi wake ulitegemea sana zao la karafuu.

Karafuu zina matumizi mengi, ambapo hutumika kama kiungo katika vyakula na vinywaji, dawa kwa maradhi ya tumbo, meno na misuli vile vile hutumika katika kuleta harufu nzuri ya kinywa, mwili na mazingira ya nyumbani.

Pia karafuu zinatumiwa katika uzalishaji wa biza nyengine ikiwemo sigara, mafuta ya karafuu ambayo hutumika kwa kuchulia misuli inayouma, kutengezea dawa za meno na perfume kwa ajili ya manukato.



Karafuu zinatumika sana kwenye mapishi ya vyakula mbali mbali ikiwemo nyama, biriani, pilau, mchuzi wa masalo na vyakula vikavu kama vile vileja, beskuti na donas na kwa ubande wa vinywaji karafuu hutumika katika chai na maziwa .

Kama vilivyo viungo vyengine karafuu nazo zina utamu, ladha na harufu nzuri ya kuvutia na kupendeza katika vyakula hivyo ambapo watu wengi hasa katika bara la Asia, Mashariki ya kati na ulaya hupenda sana kiungo cha karafuu katika vyakula vyao.

Karafuu inasaidia usagaji mzuri wa chakula tumboni na ni nzuri kwa matibabu ya maumivu ya tumbo, tumbo kujaa gesi na kiungulia. Hivyo karafuu ni miongoni mwa kiungo muhimu katika vyakula kutokana na vinasaba vya aina ya euganol vilivyomo ndani ya karafuu.

Aidha karafuu hutumika katika utengenezaji wa mafuta (Mafuta ya karafuu) ambapo mafuta hayo husafisha damu, tafiti zinaonyesha kuwa visanaba vilivyomo katika karafuu vinapunguza sumu katika damu. Vinasaba aina ya euganol vilivyomo ndani ya karafuu vinasaidia mzunguko mzuri wa damu.

Kutokana na ukuaji wa viwanda duniani kumekuwa na mahitaji makubwa ya karafuu pamoja na kuongezeka kwa nchi zinazozalisha ambapo karafuu hutumika sana kwa utengenezeji wa sigara katika nchi za Ulaya, Asia na Marekani.

Sigara zinazotengenezwa karafuu kutoka Zanzibar zina thamani na ubora zaidi duniani kuliko sigara zinazotengenezwa karafuu kutoka nchi nyengine kutokana na ubora wa karafuu za Zanzibar.



Pia karafuu hutumika katika viwanda kwa ajili ya kutengezea dawa za meno kwa ajili ya kutunza meno na kuondosha maumivu ya meno na ufidhi, kung'arisha meno na kuleta harufu nzuri ya kinywa, harufu iliyomo katika karafuu inasaidia kuondosha harufu mbaya mdomoni.

Kwa mujibu wa utafiti uliochapishwa mwaka 2011 katika Jarida la Asia Plant Science and Research toleo namba 1 (2) karafuu husadia kutibu vidonda vya mdomo na kuimarisha Afya ya fizi pamoja na kuzuia meno kuoza.

Aidha Mafuta ya karafuu yamekusanya vinasaba vya eugnot ambavyo vimekuwa vikitumiwa na Madaktari wa meno kwa miaka mingi kutibu matatizo ya meno na ufizi.

Karafuu inatumika katika urembo ambapo hutumika kusugulia mwili (scrub) kwakuchanganya unga wa karafuu kavu iliyosagwa na mafuta ya nazi na liwa ambapo husuguliwaa mwili mzima kuondoa uchafu.

Mbali na hayo pia karafuu hutengenezewa sabuni ambazo ni nzuri kwa kuondosha maradhi ya ngozi kama vile harara, vipele na chunusi na kuifanya ngozi iwe nyororo na yenye kuvutia. Sio hayo tu lakini pia karafuu hutumika kutengenezea mafuta mazuri kwa sababu karafuu ina harufuu ya kipekee inayovutia.

Hivyo karafuu na mafuta ya karafuu ni mazuri kwa ajili ya kutunza ngozi hasa kwa ngozi yenye mabaranga, mba na kuchakaa ambapo huifanya ngozi kuwa nzuri na yenye kung'ara.

Matumizi ya karafuu na mafuta ya karafuu kwa kawaida humfanya mtu kuwa mchangamfu kwa kuondoa uchofu kwa vile karafuu inaiweka akili katika hali nzuri na kufanya ubongo ufanye kazi vizuri. Pia husaidia kuondoa matatizo ya kusinzia, kupoteza kumbukumbu na wasiwasi.

Mafuta ya karafuu husaidia kuondosha maumivu ya kichwa kwa kuchanganywa na chumvi na kupakaa kwenye paji la uso hupoza maumivu. Pia huondosha matatizo katika mfumo wa upumuaji na kusafisha koo na hutibu kikohozi, mafua na pumu.

Mchanganyiko wa mafuta ya karafuu na mafuta ya ufuta (sesame oil) ni mazuri kwa kuondosha maumivu ya sikio.

**Imepakuliwa :-10/10/2024**

**Inapatikana :- <http://www.muungwana.co.tz>**