

Ijue Faida Ya Kula Magimbi Kiafya

[Muungwana Blog](#),2018



Kabla sijakita katika maada kama inajieleza hapo juu naomba nikuulize wewe mpenzi msomaji wa Muungwana blog, hivi mwenzangu mara ya mwisho kula magimbi ili kuwa lini? Bila shaka nadhani utakuwa umesahau kama hujasahau basi utasema mara ya mwisho utasema ilikuwa ni kipinindi cha ramadahani.

Kwa muktadha huo utagundua ya kwamba wengi wetu hudhani ya kwamba magimbi ni chakula ambacho huliwa kipindi cha ramadhani pekee jambo ambalo si la kweli hata kidogo, kwa sababu watalamu wa masula ya afya wanatulumbusha ya kwamba kula magimbi mara ni kinga na pia ni tiba kama ambavyo nitakueleza leo faida za magimbi.

Miongoni mwa faida ambazo zinapatikana kwa kula maghimbi ni pamoja na;

1. Kuimarisha afya ya ngozi yako.
2. Kupunguza uwezekano wakupata ugonjwa wa Kisukari.
3. Ukila magimbi Inaongoza nguvu ya mwili wako kupambana na magonjwa ya kuambukiza.
4. Inapunguza athari za kupata kansa ya mapafu na kansa ya kinywa.
5. Inaongeza nguvu ya kuwa na ubongo mzuri wa ufahamu.

6. Inasaidia kuongeza damu mwilini.
 7. Inasaidia kusaga chakula mwilini
- Kuongeza nguvu au kasi ya macho yako kuona vizuri.
8. Inapunguza msongo wa mawazo.

Kwa faida hizo chache kati ya nyingi nadhani utakuwa umegundua ni kwa kiasi gani magimbi yanavyohitajika mwilini. Hivyo jitahidi kuwa mlaji wa magimbi kwa ubora wa afya yako.

Imepakuliwa:- 04/11/2024

Inapatikana:- <http://www.muungwana.co.tz/2018/10/ijue-faida-ya-kula-magimbi-kiafya.html>