

Faida za mboga za majani na matunda

Mboga na matunda ni muhimu kwa ajili ya miili yetu. Hutupatia vitamini na madini, viini ambavyo hulinda miili yetu isishambuliwe na magonjwa pamoja na kujenga na kuimarisha meno na mifupa.

Kuna aina mbali mbali za mboga na matunda ambazo hutupatia madini na vitamini viini ambavyo ni muhimu katika miili yetu. Miili yetu ikikosa viini hivi inakuwa dhaifu na hushambuliwa na magonjwa kwa urahisi.

Mboga zimegawanyika katika sehemu kubwa tatu. Kwanza ni mboga ambazo majani yake hutumika kwa chakula kama mchicha, kisamvu, matembele, majani ya magimbi, majani ya kunde, majani ya maboga na kabichi. Pili ni mboga ambazo mizizi ndiyo inayoliwa kwa chakula kama karoti na vitunguu. Tatu ni

mboga kama bamia nyanya, choroko, maharage, mbaazi, bilinganya, matango na mboga nyingine.

Matunda yapo ya aina nyingi na yanaweza kugawanywa katika sehemu nyingi. Lakini njia rahisi ya kuyagawanya ni matunda pori na matunda yanayolimwa mashambani. Matunda yalimwayo mashambani ni matunda damu, embe, embe mafuta, machungwa, mananasi, mapapai, mapera, na mafenesi...

Matunda pori na yalimwayo yana viini sawa tu na aliyekula tunda lilimwalo.

Wengi tunakula mboga na matunda lakini hatufahamu tunapata nini ndani yake. Wachache kwa kudharau hawali mboga wala matunda kwa sababu eti ni chakula cha watoto na wanawake.



Ukaguzi wa mimea ni muhimu bustanini. Pichani muhusika anakagua mimea yake ili kugundua magonjwa na wadudu.

Tunapokula tunda au mboga tunapata vitamini na madini ambavyo vinahitajika kwa shughuli mbalimbali mwilini. Pia tunaweza kupata sukari kutoka katika matunda mengi na mafuta katika embe mafuta.

Vitamini zipo za aina nyingi A, B, C, D, E, na F lakini tunazopata katika mboga na matunda ni A na C.

Vitamini A inapatikana kwenye mchicha, pilipili, karoti, kisamvu, maembe, mapapai, nyanya na mananasi. Mawese, mayai, siagi, maziwa na samaki pia hutupatia vitamini hii.

Vitamini C hupatikana katika machungwa, mapera, mächenza, madalanzi, maembe na mboga za majani.

Vitamini hii husaidia kujenga mwili na damu nyingi hasa mtu anapoumia husaidia kuponyesha vidonda na kiungo cha damu. Mtu akikosa vitamini hii atakuwa na upungufu wa damu, vidonda haviponi upesi na ufizi hutoa damu.

Matunda na mboga za majani yafaa viliwe mapema mara tu baada ya kuvunwa au kuchumwa mashambani. Vikicheleweshwa thamani ya vitamini C hupungua au kuharibika kabisa.

Tunapata madini ya aina ya chokaa, "phosphate", chuma (iron), joto (iodine). Kazi kubwa ya madini aina ya chokaa na "phosphorus" ni kujenga na kuimarisha mifupa na meno kadhalika kutengeneza (damu) chembe nyekundu za damu ambazo husafirisha hewa safi mwilini na wakati huo huo huchukua hewa iliyokwisha kutumika ili itolewe nje.

Ikiwa mnayo nafasi ni vizuri kuwa na bustani yako ya mboga na matunda ambayo itakupatia mahitaji ya nyumbani ya mboga na matunda kwa urahisi.

Mainzi hueneza uchafu na viini vya maradhi. Vyakula vyote, maji na maziwa yafunikwe ili visiingwe na mainzi. Vidonda na majeraha vifungwe kuzuia nzi.