

VIAZI LISHE KWA UBORESHAJI WA AFYA

Utangulizi

Viazi Vitamu ni zao muhimu nchini Tanzania na linashika nafasi ya pili likitanguliwa na zao la mihogo katika mazao ya mizizi. Viazi vitamu vinalimwa maeneo mengi ya Tanzania na kati ya wazalishaji wakubwa ni kanda ya kati ikiwemo Mikoa ya Dodoma na Singida.

Kwa asili wakulima wamezoea kulima viazi vitamu vyenye rangi nyeupe au ya maziwa kwa ndani.

Hata hivyo kuna vyenye rangi ya karoti kwa ndani ambavyo vina vitamini A kwa wingi. Kutokana na kuwa na Vitamini A kwa wingi vinaitwa viazi lishe.

Viazi Lishe

Vina manufaa kwa watoto wadogo chini ya miaka mitano na akina mama walio katika umri wa kunyonyesha.

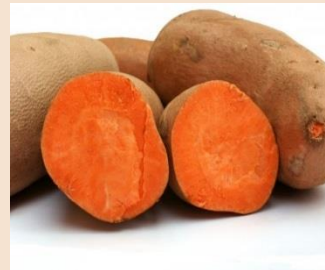
Virutubisho Vinavyopatikana kwenye Viazi Lishe na Kazi Zake Mwilini.

- Vitamin A-inasaidia kuepusha uoni hafifu hasa kwa watoto walio chini ya umri wa miaka 5
- Wanga-unasaidia kuupa mwili nguvu.
- Nyuzinyuzi-Inasaidia katika kurahisisha kumeng'anya chakula tumboni hivyo kupunguza uwezekano wa kansa ya utumbo mkubwa



Aina ya Viazi Lishe

Mpaka sasa tuna aina chache za viazi lishe ambazo zimethibitishwa na wataalamu. Kati ya aina hizo ni **Mataya** na **Kiegeya**



1 Mataya



2 Kiegeya

- Aina nyingine ni **Ejumula** na **Kakamega**
- Kuna aina Zaidi ambazo bado ziko katika majaribio ya mwisho mfano Kabode

Kwa Mwasiliano:
Dr Kiddo Mtunda
Kituo cha Utafiti wa Miwa Kibaha
P. O. Box 30031, Kibaha, Pwani
Tel: Office +255 232 402038
Mobile: +255 754 466 201
Email: kjmtunda09@yahoo.co.uk



Malengo ya Mradi

Mradi unalengo la kuweka utaratibu wa uzalishaji wa mbegu safi na pia kuhamasisha wazalishaji wa mbegu bora na safi za viazi lishe.

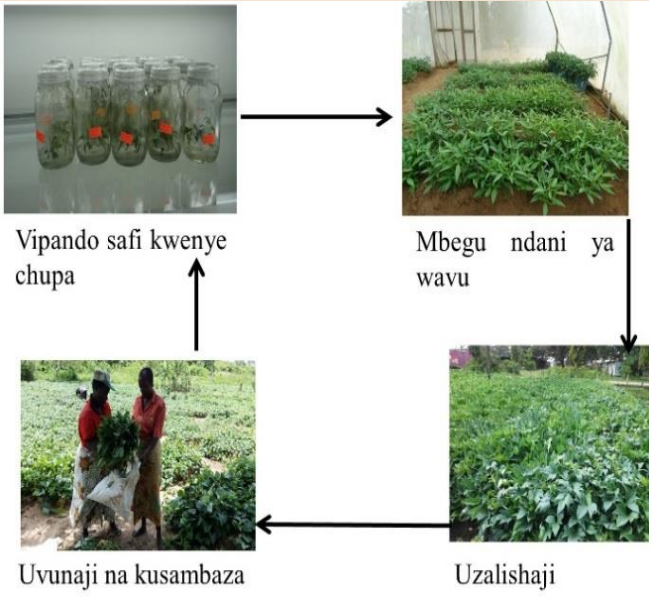
Uzalishaji huo ni kwa ngazi ya kati kuzalisha mbegu safi kutoka katika vitalu vya msingi.

Lengo hili litasaidia matatizo ya uzalishaji wa viazi vitamu na hasa matatizo yanayosababishwa na magonjwa. Pia kuongeza uzalishaji, upatikanaji na matumizi ya viazi lishe.

Mategemeo ya Mradi

Katika miaka mitatu ya mradi huu, tunataka kuhakikisha wakulima wanatumia mbegu safi ili kuongeza, mazao, kipato na afya.

Hatua mbalimbali za uzalishaji wa mbegu safi



Matatizo ya uzalishaji Viazi Lishe

Ukulima wa viazi lishe unamatatizo mengi ikiwemo;

- Aina za kienyeji zina mazao machache
- Aina zilizopitishwa na wataalamu zipo chache
- Tatizo katika upatikanaji wa mbegu safi zisizo na magonjwa kama virusi

Kwa Mwasiliano:
Dr Kiddo Mtunda
Kituo cha Utafiti wa Miwa Kibaha
P. O. Box 30031, Kibaha, Pwani
Tel: Office +255 232 402038
Mobile: +255 754 466 201
Email: kjmtunda09@yahoo.co.uk



Matumimizi Mengine ya Viazi Lishe



Chipsi za kutengeneza unga



Mishikaki ya viazi lishe



Juisi ya vaizi lishe



Crisps

Umuhimu wa Vitamin A

- *Vitamin A ni muhimu wa afya ya macho, ngozi, ukuaji bora na pia huimarisha kinga ya miili yetu dhidi ya maradhi*
- *Baadhi ya chembe za vitamin A zenye karotini husaidia kusafisha mwilini, kutukinga dhidi ya maradhi na kuzeeka kabla ya wakati wetu.*

