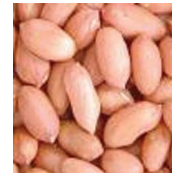


Faida ya mafuta yatokanayo na mazao ya mbegu

mwandishi ;jamhuri ya muungano wa Tanzania Wizara ya kilimo

na chakula ,2003

Karanga ni zao la mafuta ambalo huzalishwa kwa wingi katika mikoa ya Tabora, Rukwa, Mbeya, Dodoma, Mtwara, Lindi, Ruvuma, Singida, Shinyanga, Mara na Mwanza. Karanga hustawi katika hali ya hewa ya joto na mwinuko wa mita 1500 kutoka usawa wa bahari.



Alizeti hulimwa kwa wingi katika mikoa ya Shinyanga, Singida, Dodoma, Iringa, Tabora, Morogoro, Ruvuma, Mbeya, Arusha, Manyara, na Rukwa. Zao hili hulimwa kwa ajili ya chakula na biashara.



Ufuta ni zao linalolimwa kwa wingi katika mikoa ya Lindi, Mtwara, Ruvuma, Pwani, Morogoro, Dodoma, Tanga na ukanda wa chini katika mikoa ya Rukwa na Mbeya. Zao hili hulimwa kwa ajili ya chakula na biashara. Mbegu za zao hili huwa na wastani wa mafuta kiasi cha asilimia



Kartamu ni zao la mbegu za mafuta hapa nchini linalolimwa na wakulima wachache na huitwani zao la alizeti ya miiba. Zao hili hustawi vizuri katika sehemu zenye mvua kidogo. Kwa sasazao hili hulimwa katika mikoa ya Arusha, Manyara, Singida na Dodoma. Wastani wa mavuno

kwa ekari ni kati ya kilo 800 na 1000 kutegemea aina.



Minazi hulimwa kwa wingi katika mikoa ya Pwani, Dar es Salaam, Lindi, Mtwara, Morogoro, Tanga, Unguja na Pemba. Vilevile hulimwa kwa uchache katika mikoa ya Mbeya, Tabora, Kigoma, Rukwa na Mara. Eneo linalopandwa minazi ni jumla ya hekta 240,000. Uzalishaji wake ni wastani wa tani 325,000 kwa mwaka. Asilimia 95 ya zao la minazi huzalishwa na wakulima wadogo.



Michikichi ni zao mojawapo ya mazao ya mafuta ambalo hulimwa kwa wingi katika mikoa ya Kigoma, Mbeya na Tanga. Aidha zao hili hulimwa pia kwa kiasi kidogo katika mikoa ya Kagera, Pwani, Rukwa, Morogoro na visiwa vya Pemba na Unguja. Kigoma ikiwa ni eneo muhimu kwa uzalishaji, huzalisha zaidi ya tani 2,000 za mawese na zaidi ya tani 450 za mafuta ya mise. Zaohili hutumika kwa chakula na biashara.



Faida za mafuta yatokanayo na mazao ya mbegu kama karanga ,alizeti,ufuta,nazi,akar tamu na michikichi

i. Inakuza afya ya moyo

Kuna uthibitisho unaoonekana kwamba utumiaji wa mafuta ya alizeti yaliyo na idadi kubwa ya asidi ya oleic kinyume na mafuta ya kula na kiwango cha juu cha mafuta ulijaa inaweza kupunguza hatari ya kuwa na ugonjwa wa moyo. Sehemu inayopendekezwa ya mafuta ya alizeti yenye asidi ya juu kwa siku ni takriban gramu 20 (1.5 tbsp) badala ya mafuta mengine na mafuta. Mafuta ya alizeti na kiwango kidogo cha asidi ya oleic inaonekana haifai. Thamani kubwa ya asidi ya asidi-asidi, asidi yenye mafuta ya omega-9 yenye faida ya kutolewa kwa sifa zake za afya kama vile kuzuia na matibabu ya ugonjwa wa moyo na utulivu, hupunguza uwezekano wa ugonjwa wa moyo na mishipa.

Mafuta ya alizeti yameorodheshwa kama mafuta na mafuta kidogo ya Umeme wa Amerika, na kuifanya kuwa badala ya mafuta mazuri katika lishe, marashi na siagi iliyojumuishwa. Hii inaweza kusaidia kuzuia ugonjwa wa moyo.

ii. Hutoa nishati

Mafuta ya alizeti hayashibiwi tu na asidi ya linoleiki yenye utajiri, na kuifanya iwe chanzo kinachofaa cha protini na yenye kupendeza sana kwa kusudi la kula. Mchanganyiko mzuri wa asidi ya mafuta katika misaada ya mafuta ya alizeti katika kudumisha usawa wa mwili.

Tofauti na mafuta yaliyojaa ambayo humfanya mtu ahisi uchovu, mafuta yasiyokuwa na afya ni nguvu nzuri. Mafuta ya alizeti husaidia katika kutolewa kwa glycogen, archetype ya sukari kutoa nyongeza ya nguvu ya haraka, kutoka ini kuingia kwenye damu.

iii. Lowers cholesterol

Faida za afya ya mafuta ya alizeti ni pamoja na kupunguza viwango vya cholesterol. Inajulikana kuongeza viwango vya HDL (cholesterol nzuri), na hivyo kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa.

Tafiti nyingi za wanasayansi zinaripoti kwamba kubadilisha mafuta mengine katika lishe na mafuta ya alizeti kunaweza kupunguza LDL (cholesterol mbaya) na cholesterol jumla kwa watu wanaopatikana na cholesterol kubwa. Walakini, mafuta ya alizeti yanaweza kuwa hayatumiki kabisa katika kupunguza cholesterol kwa watu wanaopatikana na atherosclerosis au kuwa na ugonjwa wa mishipa ya pembeni.

iv. Kuimarisha mfumo wa kinga

Mafuta ya alizeti hufanya nyongeza ya kinga dhidi ya maambukizo kwa kuimarisha vizuizi vya membrane ya plasma, na kuifanya kuwa ngumu zaidi kwa virusi na bakteria kuingia ndani ya mwili. Uwepo wa protini zenye faida unaongeza matumizi ya afya ya mafuta ya alizeti ya kukarabati na kujenga Enzymes na tishu ndani ya mfumo wa kinga.

v. Inaboresha digestion

Mara nyingi hupuuzwa katika shida za kumengenywa ni ukweli kwamba wengi hutoka kwa mafuta ya kupikia. Tofauti na mafuta ya alizeti kwa kupikia, mafuta yasiyokuwa na afya ya kupikia bila mafuta kidogo kiasi cha sabuni husababisha shida ya tumbo. Mafuta ya alizeti ni rahisi kuchimba kutokana na hali yake nyepesi, na kuongeza kiwango cha ngozi katika njia ya kumengenywa. Pia huzuia kuvimbiwa. Muundo wa juu wa asidi ya linoleic, pia hujulikana kama asidi ya mafuta ya omega-6, misaada katika metaboli ya kudhibiti kimetaboliki.

kuona. Inarekebisha mwili

Mafuta ya alizeti yana protini muhimu zinazohitajika katika ukarabati na ujenzi wa tishu na enzymes kwa utendaji mzuri katika mfumo wa mwili.mafuta ya alizeti

vii. Inaweza Kupambana na Kuvimba

Mafuta ya alizeti yamepatikana kupunguza athari mbaya za dawa zisizo za steroidal za kupambana na uchochezi (NSAIDs), pamoja na uharibifu wa tumbo.

Kuna maoni kwamba mafuta ya alizeti yanaweza kupunguza uchochezi. Uthibitisho wa anecdotal unapendekeza kwamba inaweza kupunguza uchochezi katika matibabu ya ugonjwa wa mgongo.

Faida ya mafuta ya alizeti kwa ngozi

-Sio-comedogenic

Mafuta ya alizeti kwa maombi ya ngozi yamepata umaarufu kwa sababu ya mali zake zisizo za comedogenic. Inachukua sana bila kuzuia pores za ngozi. Kwa watu wengi, mafuta ya alizeti kwa ngozi haidhuru aina yoyote ya ngozi, na kuifanya ifae ngozi ya kawaida, yenye mafuta, kavu na hata ngozi ya chunusi.

-Antioxidants

Kutumia mafuta ya alizeti kwa kupikia au kutumia bidhaa za skincare zilizo na mafuta ya alizeti hutengeneza mwili na kiwango kikubwa cha vitamini E, antioxidant yenye nguvu ambayo inalinda ngozi dhidi ya athari kali za jua, kama kasoro na kuzeeka mapema na pia kutoka kwa itikadi kali ya bure. Mafuta ya alizeti bado yana viwango vya juu vya antioxidant asili, tocopherols kwa mfano, kuifanya kuwa bora kuliko mafuta mengine ya mboga.

-Kizuizi cha kulinda ngozi

Asidi ya Linoleic iliyopo kwenye mafuta ya alizeti husaidia kuhifadhi kizuizi asili cha ngozi, na kuongeza nguvu yake kutunza unyevu. Inapotumiwa kwa kichwa, mafuta ya alizeti hufaidika na ngozi kavu na hali ya ukurutu na athari yake ya kupambana na uchochezi.

Uchunguzi uliofanywa kwa wajitolea 19 uliolenga kutofautisha faida ya mafuta ya alizeti kwa ngozi na mafuta, yote yaliyotumiwa kwa kichwa, iliripoti kuwa mafuta ya alizeti yalidumisha vyema tabia ya utando wa ngozi wakati wa kuongeza unyevu wa ngozi.

Sehemu ya asidi ya linoleiki kwenye mafuta ya alizeti ilipatikana ili kulinda ngozi vizuri dhidi ya virusi, vijidudu na bakteria. Katika utafiti mwingine huko Bangladesh, watoto waliozaliwa mapema walitumiwa kwa mafuta ya alizeti. Matokeo yalikuwa kwamba vifo vya watoto wachanga kutoka kwa maambukizo yaliyopatikana hospitalini vilipungua sana.

hizi faida ya mafuta ya alizeti kwa ngozi imechangia sana matumizi yake ya ulimwengu, na kuifanya marashi yanayofaa kuhusishwa na ngozi yake ya kifahari, mali zenye unyevu, utulivu bora wa oksidi na kiwango cha juu cha ngozi.mafuta ya alizeti

-Jeraha kupona

Mafuta ya alizeti huzuia sifa za kuzuia uchochezi ambazo husaidia katika kupunguza ukali wa ngozi na uwekundu. Yaliyomo ya juu ya omega-6 katika mafuta ya alizeti inakuza uvumbuzi wa tabaka safi za nje za ngozi wakati unapunguza kuvimba.

Katika utafiti unaohusu wanyama, matumizi ya topical ya mafuta ya alizeti kwenye vidonda iliripotiwa kuharakisha mchakato wa uponyaji. Matokeo yalitokana na asidi ya oleic, sehemu ya utunzaji bora wa jeraha, iliyopo katika mafuta ya alizeti. Zaidi ya hayo, Sesamol (pia hupatikana katika athari ndani ya mafuta ya alizeti) imeripotiwa kuwa na mali za kuzuia chemo kwenye panya zilizopatikana na saratani ya ngozi.

- Chunusi Acne

Vitamini E na Vitamini A, zote ambazo mafuta ya Alizeti zina utajiri mwingi, zinaripotiwa kuwa wahamasishaji wakuu wa afya ya ngozi. Vitamini vivyo hivyo, vina mali ya antioxidants, vina jukumu muhimu katika kutokomeza chunusi inayosababisha bakteria na kuzaliwa upya kwa seli za ngozi zilizokatwa. Vitamini E pia inaweza kupinga utendaji wa spishi tendaji za oksijeni inayodhaniwa kuwa na jukumu la chunusi. Mafuta ni laini na hayana mafuta, inahakikisha kunyonya haraka kupitia ngozi bila kusababisha kuziba kwa pores.

Mafuta ya alizeti pia ni moisturizer ya asili ambayo inachukua vizuri ngozi kavu na nyeti.

- Husaidia Tibu Eczema

Ikiwekwa juu, mafuta ya alizeti hutoa mali ya kipekee ya kuzuia-uchochezi. Kama ilivyoainishwa hapo awali, mafuta yana jukumu muhimu katika kuboresha kizuizi cha ngozi, na hivyo kuongeza afya ya ngozi.

Vitamini E sasa katika misaada ya mafuta ya alizeti katika matibabu ya dermatitis (eczema) ya atopic. Wagonjwa wengine wa eczema 96 waliotibiwa kwa kinywa na vitamini E walirekodi uboreshaji mkubwa, na idadi kubwa ikirekodi ondoleo karibu. Zaidi ya hayo mafuta huchukua dalili za eczema ya mtu binafsi, kama ngozi kavu.

- Mbegu ya alizeti mafuta yanaweza kupunguza ishara za kuzeeka

Mafuta ya alizeti kwa matumizi ya ngozi inaweza kukusaidia uonekane mchanga kwa muda mrefu. Vizuia oksijeni ndani yake huzuia ishara za kuzeeka mapema kwa kuzuia taa za UV kutoka jua kufikia ngozi. Vitamini E hushughulikia hasa elastini na collagen kwenye ngozi, ikipunguza kutokea kwa kasoro na mistari laini ndani ya uso.

Kutokea kwa tocopherol ya asili na lipids mafuta ya polyunsaturated katika mafuta ya alizeti hufanya hivyo inafaa zaidi kwa uzalishaji wa bidhaa za utunzaji wa jua ikilinganishwa na chaguzi zingine za mafuta ya mboga. Vipengele hivi vinaonyesha pingamizi kwa rancidity kwa muda mrefu.

Faida ya mafuta ya alizeti kwa nywele

Kutumia mafuta ya alizeti kwa nywele matengenezo yamekuwa ya kawaida katika mwaka wa hivi karibuni. Faida nyingi zilizopatikana zinajumuishwa na muundo wa juu wa asidi ya linoleic (asidi ya mafuta ya omega-6) ambayo inachangia ukuaji wa nywele wenye afya. Upotezaji sawa wa nywele, ukielezea kwa nini hutumiwa kwa matibabu ya nywele.

Mafuta ya alizeti mara nyingi hutumiwa kulainisha kavu, kavu nywele na kuongeza kuangaza nzuri. Umbile nyepesi wa mafuta ya alizeti hufanya iwe hali nzuri. Kwa matokeo ya kushangaza ya nywele laini na laini, mafuta hupigwa mafuta mara moja kwa wiki kwenye ngozi.

Mbali na mafuta ya alizeti kuwa na muundo nyepesi, mafuta yasiyokuwa na harufu yanaweza kupongezwa vizuri na nywele zenye harufu nzuri / zisizo na harufu.

Baadhi ya sababu za kwanini unapaswa kutumia mafuta ya alizeti kwa uangalizi wa nywele ni pamoja na;

Inaboresha afya ya ngozi

Bila ngozi laini, kutengeneza na kupukuta nywele haifai kabisa. Kichwa ni kitanda kwa afya ya asili ya nywele yoyote ya asili. Afya yake huamua ikiwa nywele zako za baadaye zitavunja au kukua. Lazima ichukuliwe haki na hadhi! Kwa furaha, mafuta ya alizeti kwa nywele imejaa vitu vyote muhimu kwa ngozi yenye afya, na kwa kiwango kikubwa, pamoja na Vitamini E. pia inapunguza hatari ya maambukizo ya bakteria ambayo inachangia kwa ukali wa ngozi na bidhaa hujengwa. Kwa kuongezea, unahitaji kununua mafuta ya alizeti ikiwa unataka kupunguza uwezekano wa upotezaji wa nywele mapema, upara wa muundo wa kiume / wa kike, kukata nywele na alopecia areata.

Inasisitiza ukuaji wa nywele

Hakuna unyevu kwenye nywele, hakuna ukuaji wa nywele asili wa afya! Kiasi kizuri cha unyevu kwenye ungu ni nguzo ya ukuaji wa asili wa nywele. Kutumia mafuta ya alizeti kwa nywele kila mara huandaa unyevu huu wa asili, wenye silaha na vitamini na madini kadhaa, ili kuchochea ukuaji wa nywele wenye afya na laini. Zaidi zaidi, Oleic Acid katika mafuta ya alizeti itazuia kuvunjika kwa nywele zote.

Matendo kama emollient

Mafuta ya alizeti, kama mafuta ya jojoba, huzuia upotezaji wa maji kwa kuwa kutengenezea polar. Inasafisha mizizi ya nywele kwa urahisi kuzuia na kuhifadhi unyevu.

Mafuta ya alizeti (Safflower seed oil) hutumia

-Kupikia na kukaanga

Kwa kuwa hatua ya moshi ya mafuta ya alizeti iko juu, inasimama imara chini ya joto la juu. Kwa hivyo inaweza kubadilisha mafuta yoyote ya lishe, haswa katika kukaanga kwa kina. Ladha isiyo ya mshirika ya mafuta huiona kuwa kamili kwa kuoka. Matumizi ya kawaida ya mafuta ya alizeti ni: kukaanga sana chakula kama vile chips na samaki, mafuta ya kupikia, kuvaa saladi, mbadala ya siagi katika kupikia na kuoka, na kama kiungo cha mafuta na unyevu katika kuoka virutubishi kama biskuti, keki karoti.

-Vipodozi kama balms ya mdomo na mafuta ya ngozi

Tabia nyororo na laini za mafuta ya alizeti hufanya iwe sehemu kamili katika mapambo kama vile mafuta ya ngozi na zeri ya mdomo. Matumizi mengine ya mapambo ni pamoja na; Laini, Wanajeshi, Wanyonyaji, Viyoyozi, Anti-Oxidant, Anti-Viral, Anti-Bakteria, Clarifiers, na Brighteners.

-Dawa kwa moyo kwani ni cholesterol ya chini

Mafuta ya alizeti hutumiwa kama dawa kukwepa na kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa. Pia hutumiwa kwa madhumuni haya mengine ya matibabu;

Kupambana na virusi Kupambana na vijidudu, Kuongeza kinga, Anti-Bakteria, Anti-Ushawishi, na Kuongeza Nishati.

Imepakuliwa kutoka

<https://SW.phcoker.com>

[https://WWW.kilimo.go,tz](https://WWW.kilimo.go.tz)

september,02,2021