

## Faida 20 Mwilini Za Kula Bamia

Globalpublishers

LAST UPDATED OCT 3, 2023



JAPOKUWA bamia huchukuliwa na wengi kuwa ni chakula rahisi kinachotumiwa zaidi na kundi la watu wenye uchumi wa chini na kati, ukweli kwamba aina hiyo ya mboga ina maajabu ya aina yake mwilini.

Walaji wa bamia hunufaika kwa kupata utitiri wa viinilishe vilivyomo kwenye zao hilo, ambavyo humpatia mlaji faida za kiafya takribani 20.

Mojawapo ya faida za ulaji wa bamia ni kuwasaidia wanawake kuepukana na changamoto za kiafya zinazojitokeza kwa baadhi yao ambao huwa na siku zisizotabirika za mizunguko yao ya kila mwezi.

Wapo wanawake wanaosumbuliwa na hedhi za mara kwa mara, ulaji wa bamia utawasaidia kuondokana na tatizo hili.

Faida nyingine ya ulaji wa bamia ni kuondoa vimelea vya sumu kwenye ngozi ya mwanadamu.

Ulaji wa bamia husaidia pia kukabili ugonjwa wa pumu. Huongeza kinga ya mwili na mtu akiwa na kinga ya mwili, hawezi kushambuliwa na maradhi mara kwa mara.

Faida nyingine ya ulaji wa bamia ni kupata virutubisho aina ya nyuzinyuzi ambavyo husaidia katika kusaga chakula tumboni.

Aidha bamia ni protini ambazo husaidia kujenga mwili.

Ulaji wa bamia husaidia pia kuimarisha afya ya nywele, kupambana na tatizo la uchovu wa mwili na pia msongo wa mawazo.

Kwa wale wenye tatizo la kupata choo kigumu, ulaji wa bamia husaidia kuondokana na tatizo hilo kwani husaidia kulainisha utumbo mkubwa (large intestines) kutokana na kazi yake ya kulainisha choo.

Bamia hutumika kwa kutibu vidonda vya tumbo, inasaidia kusawazisha asidi.

Fahamu kuwa bamia inaweza kukutoa katika hatari ya kupata ugonjwa wa kisukari kwa sababu ya uwezo wake wa kusaidia kuyeyusha au kumeng'anya sukari.

Pia, huweka sawa mfumo wa sukari mwilini.

Bamia ni aina ya chakula chenye utajiri wa makapimlo ambayo ni muhimu sana katika mwili hasa katika usagaji wa chakula.

Mojawapo ya faida ambayo ni muhimu ni kusaidia kumeng'anya sukari mwili au kuweka sawa mfumo wa sukari mwilini na pia tatizo la kukosa choo ni tatizo la kawaida kwa wagonjwa wa Kisukari.

Bamia ikiliwa mara kwa mara inasaidia kurekebisha mfumo wa umeng'anya chakula na sukari mwilini.

Angalizo kwa wagonjwa wa kisukari, msiache dawa zenu na kuanza kutumia bamia kama dawa.

Majimaji yanayotoka katika bamia yana uwezo wa kuondoa lehemu katika mishipa ya damu kwenye mwili.

Tumia bamia mara kwa mara kama tunda mboga linalosaidia kumeng'anya sukari mwilini na kuimarisha kinga ya mwili wako.

Tukiachana na kisukari, bamia huongeza na huboresha kinga ya mwili hasa kwa watu ambao kinga yao ya mwili imeshuka kama vile watu wenye maambukizi ya virusi vya ukimwi (VVU).

Wataalamu lische wanasema watu wengi wamekuwa wakila bamia kwa kuidharau ila huzuia magonjwa ya moyo kwa kuisaidia mishipa ya damu kufanya kazi vizuri.

Watu wenye matatizo ya vidonda vya tumbo, bamia huwasaidia kupunguza uwezekano wa kupata saratani ya tumbo na huongeza kiwango cha damu mwilini. Wengine wanatumia bamia kama dawa ya kuongeza kinga ya mwili kwa kutafuna zikiwa mbichi au kuzichemsha.

Faida nyingine ya ulaji wa bamia ni kuusaidia mwili kusafisha damu.

Ulaji wa bamia husaidia kutibu tatizo la upungufu wa damu. Bamia pia huondoa sumu mwilini na faida nyingine ni kuimarisha mifupa pamoja na mfumo wa uonaji kwa sababu ina chanzo kizuri cha vitamini A na Beta Carotene.

Bamia pia husaidia mwili kukabiliana na baadhi ya saratani. Utelezi wake huchuja uchafu unaoingia katika Kolestorali (cholesterol) na asidi ya nyongo inayoingia kutoka kwenye ini ambao usipodhibitiwa huenda ikasababisha matatizo ya kiafya.

Bamia ina Vitamin C ambayo inawafanya watoto wanaougua ugonjwa wa pumu kupumua vizuri wanapoitumia. Nusu kikombe cha bamia iliyopikwa, huwa na miligramu 13 ya vitamin C, ikiliwa husaidia sana.

Kwa wagonjwa wa kidondandugu (Cancer); wakitumia bamia husaidia kuweka utumbo kuwa na hali nzuri, hivyo kupunguza uwezekano wa kuugua ugonjwa huu wa kansa, hii hasa kwenye utumbo mkubwa.

Ulaji wa bamia pia husaidia mishipa midogo ya damu; kula kwa wingi kunasaidia kuimarisha mishipa hiyo midogo ya damu.

Watu wenye matatizo ya vidonda vya tumbo, bamia huwasaidia kupunguza uwezekano wa kupata saratani ya tumbo na huongeza kiwango cha damu mwilini.

Imepakuliwa: - Tarehe 10 Julai , 2023

Inapatikan : <https://globalpublishers.co.tz/faida-20-mwilini-za-kula-bamia/>