



OKUBORESHA LISHE KUPITIA KUZALISHAJI NA ULAJI WA MAHARAGE

MRADI WA FOODLAND MVOMERO



Kwa nini lishe inapewa kipaumbele?

- Lishe ni sehemu muhimu ya afya na maendeleo
- Lishe bora inahusisha kuboreshwa kwa afya ya watoto wachanga kuanzia wakiwa tumboni ili kuwawezesha kukua vyema kimwili na kiakili, kujenga kinga imara zaidi, kupunguza hatari ya magonjwa na kuwa na maisha marefu.
- Watoto wenye afya bora hujifunza mambo kwa haraka na kufanya vyema shuleni.
- Wanapokuwa watu wazima wana nguvu na uwezo wakujitengenezea nafasi ya kuvunja mzunguko wa umaskini na njaa katika kaya na jamii kwa jumla.



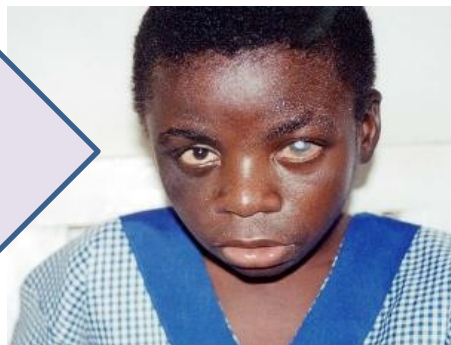
Baadhi ya matatizo yatokanayo na lishe duni

- Matatizo haya huweza kumpata mtu yeyote wa umri wowote katika kaya
- Wakati mwingine yapo zaidi ya tatizo moja kwenye kaya

Upungufu wa damu



Upungufu wa vitamini A



Upungufu wa madini joto

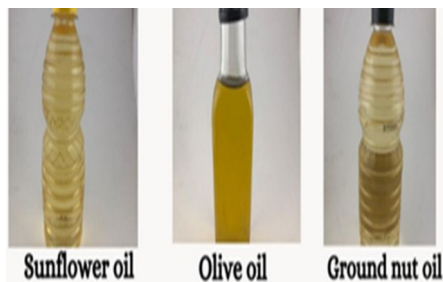
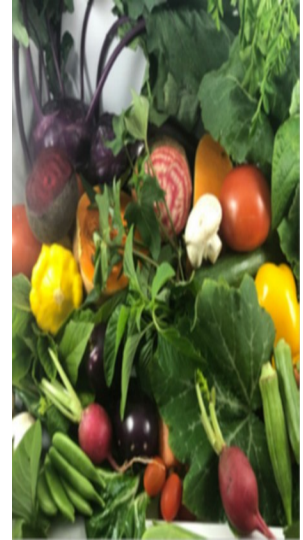


Kuzaaliwa na Uzito mdogo



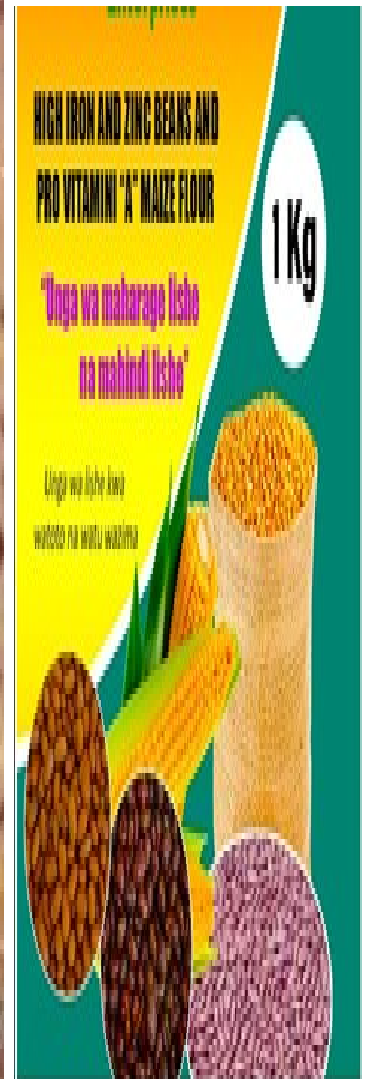
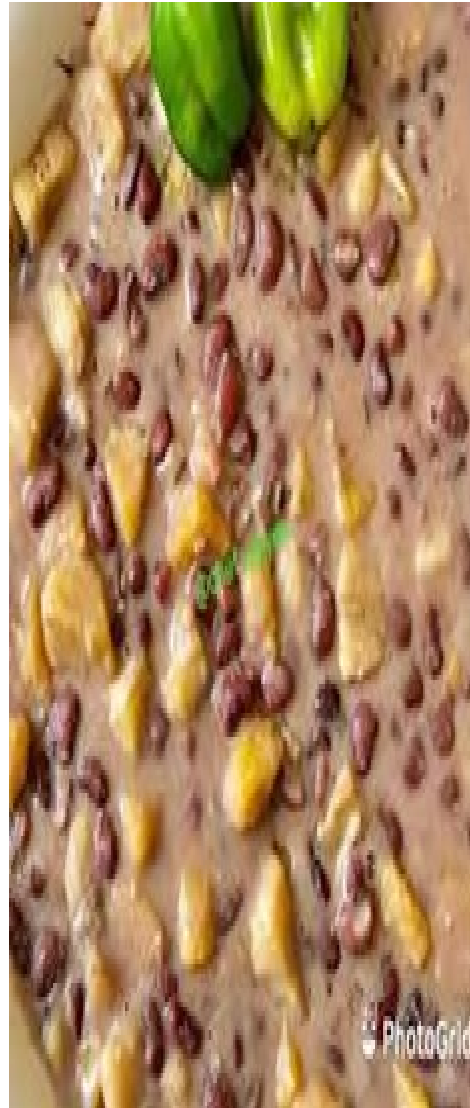
udumavu

Makundi sita ya vyakula



1. Taja vyakula tunavyokula hapa kijijini mara kwa mara na ainisha vinatoka katika kundi/makundi yapi
2. Vyakula vya kundi lipi ambavyo hatuli mara kwa mara na sababu ni zipi?
3. Hitimisho: Kula angalau chakula kimoja– wapo kutoka katika kila kundi kila siku

Matumizi ya maharage kama chakula



Umuhimu wa maharage katika kuboresha lishe

- Hupunguza lehemu (cholesterol) na kuboresha afya ya moyo
- Nyuzinyuzi zinazopatikana kwenye maharage hujishikiza na lehemu ziwapo tumboni na kuzuia lehemu zaidi kufyonzwa mwilini
- Huzuia saratani
- Maharage ni chakula chenye madini ya manganese pamoja na vitamini K ambavyo vyote kwa pamoja huzuia kuharibika kwa seli kunakosababisha saratani
- Huboresha afya ya ubongo na kumbukumbu
- Kemikali ya thiamine pamoja na vitamini K zinazopatikana kwenye maharage husaidia katika kuboresha afya ya ubongo na kumbukumbu
- Hutawala kiwango cha sukari mwilini
- Maharage yana nyuzi nyuzi ambazo hupunguza kiwango cha metaboli cha wanga (carbohydrates) mwilini.
- Husaidia kutibu tatizo la kutokupata choo
- Maharage ni chakula chenye nyuzinyuzi kwa wingi; ikumbukwe kuwa vyakula vyenye nyuzinyuzi ni tiba bora ya tatizo la kutokupata choo.



Umuhimu wa maharage...

Huongeza nguvu za mwili

Kuwepo kwa madini ya chuma pamoja na manganese kwenye maharage kunayafanya kuwa na nafasi kubwa katika kuongeza nguvu za mwili. Madini haya ni muhimu sana katika kuuongezea na kuupa mwili nguvu.

Huimarisha mifupa

Madini ya calcium pamoja na manganese ni muhimu sana kwa ajili ya afya ya mifupa. Maharage ni chanzo kimojawapo kizuri cha madini haya

Hukabili shinikizo la damu

Madini ya potassium, magnesium pamoja na protini husaidia sana kukabili shinikizo la juu la damu. Maharage hukabili shinikizo la damu kwa kuwa ni chanzo kizuri cha potassium, magnesium pamoja na protini.

Taja faida nyingiine za maharage kwa hapa

Joe kuna imani zozote zinazohusiana na ulaji wa maharage? Jadili



Kwanini maharage yanayongezewa virutubishi?

*Kwanini maharage
yanayongezewa
virutubishi?*



Aina za maharage yanayolimwa nchini Tanzania yana kiasi kidogo cha kiwango cha madini chuma na zinc

Kuongeza kiwango cha viinilishe hivi katika maharage yatawezesha kupambana na tatizo la upungufu wa damu

Kwanini maharage yanaongezewa virutubishi?

- Upungufu wa damu ni tatizo kubwa la kaifaya duniani ambalo huwaathiri hasa watoto wa umri chini ya miaka mitano pamoja na wajawazito.
- Upungufu huu hutokana na upungufu wa madini ya chuma pamoja na zinki mwilini
- Ifahamike kuwa madini haya hayatengenezwi na mwili wa binadamu, hivyo ni lazima yawekwe mwilini kupitia vyakula mbalimbali yakiwemo maharage
- Madini haya hupatikana katika maharage ambayo hulimwa na wakulima wengi duniani hasa wakulima wadogowadogo



Aina za maharage yanayolimwa nchini Tanzania yana kiasi kidogo cha kiwango cha madini chuma na zinc

Kuongeza kiwango cha viinilishe hivi katika maharage yatawezesha kupambana na tatizo la upungufu wa damu

Umuhimu wa madini chuma

- Kusafilisha gesi ya oxygeni kutoka sehemu mbalimbali za mwili na kwenda sehemu nyingine za mwili ambapo oxygeni inahitajika: kuwa pasipo madini ya chuma mwilini upumuaji haupo na hivyo hakuna uhai.
- Madini ya chuma yanasaidia katika upumuaji kwa sababu ya kuwepo kwa cytochrome ambayo ni sehemu ya madini ya chuma, cytochrome husaidia katika kusafirisha hewa wakati wa kupumua, kwa sababu cytochrome imetengenezwa na madini ya chuma, ndo maana tunaaweza kusema kuwa madini ya chuma husaidia katika upumuaji.
- Husaidia katika kuzalisha protini
- Madini ya chuma husaidia katika kuzalisha homoni ambazo hutumika kufanya kazi mbalimbali kwenye mwili kama vile kuhakikisha kiwango cha sukari kipo sawa kwenye mwili, kutengeneza protini kwenye mwili, kukua na kuzaliana na kazi zote mwilini ambazo hutengenezwa na homoni.
- Vidonda kupona mapema
- Kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa sugu kama saratani, shinikizo la juu la damu na kisukari.
- Kutibu tatizo la kuhara hasa kwa watoto
- Kuboresha kinga ya mwili: Upungufu wa madini haya hupunguza uwezo wa mwili kwenye kupambana na maradhi, pia hukaribisha maambukizi ya mara kwa mara.
- Uzazi: Zinc husaidia kuboresha afya ya uzazi kwa wanawake na wanaume hasa pale inapotumika kwa pamoja na folate. Huwa na nafasi kubwa katika kufanikisha kukomaa kwa mbegu za kiume, uzalishwaji wa vichocheo vya kiume pamoja na kuboresha mzunguko wa hedhi za wanawake.
- Magonjwa ya uzee: huboresha afya ya macho kwa wazee pamoja na kuwapunguzia hatari ya kupatwa na upofu. Huwakinga na changamoto ya kupatwa na ugonjwa wa nimonia

Hitimisho

Lishe Bora ni muhimu kwa kila mtu katika familia.

