

Mbegu ya tikiti

Uly clinic

29 Novemba 2020

Faida za kiafya za mbegu ya tikiti

Tikitimaji au tikiti-maji ni [tunda](#) la [mtikiti-maji](#) lenye [maji](#) na [nyama](#) ambalo huchangia kutoa ngazi ya juu ya [vitamini](#), [madini](#) n.k. Matikitimaji ni mojawapo ya jamii aina ya matunda au mbogaboga inayotambaa. Mimea hiyo inapatikana katika kundi linalojumuisha mimea mingine kama matango, maboga na maskwash



Kuna vitu ambavyo umekuwa ukividharau au kuona havifai kabisa unapokuwa unakula vyakula aina fulani haswa ikija kwenye ulaji wa mbegu au maganda ya matunda kama zabibu, maboga n.k. Kusoma makala hii itakusaidia kufahamu kiundani kuhusu faida za kiafya za mbegu za tikiti maji na namna ya kutumia mbegu hizo ili kupata faida zake.

Kwanza kabisa ufahamu kuwa mbegu za tikiti ni miongoni mwa mbegu ambazo zina virutubisho kwa wingi sana zaidi ya unavyofikiria. Mbegu hizi pamoja na mbegu za maboga zimekuwa zikitumika kwa matumizi mbalimbali vijijini. Mfano watu walipokuwa wanaandaa mrenda mkavu hutumia karanga za maboga kasha kuzitwanga kwa pamoja mpaka zikawa unga kasha kupikwa. Chakula hiki huwa kitamu sana na ndio maana watu wa zamani waliokuwa wanatumia vyakula hivi walikuwa wanaishi miaka mingi bila kuwa na magonjwa kama yalivyo kipindi cha sasa cha karne ya 20.

Vilivyomo ndani ya mbegu ya tikiti maji

Mbegu za tikiti zina virutubisho vifuatavyo kwa wingi

- Protini
- Vitamin

- Mafuta ya omega-3
- Madini ya magnesium
- Zinki
- Madini shaba
- Madini chuma
- Madini ya potassium
- Na vingine vingi

Faida za mbegu za tikiti mwilini ni zipi?

Endapo utatumia kwa mpangilio mbegu za tikiti utapata faida halisi za mbegu ambazo ni

- Kutosumbuliwa na chunusi mwilini mwako
- Ngozi yako kuwa laini na kutopata shida ya ngozi kupsuka pasuka
- Ngozi yako itakuwa laini na haitakunjamana mapema(haitazeeka mapema)

Kumbuka unaweza kutumia mafuta ya mbegu hizi kupaka kwenye ngozi ili kuzuia chunusi kuota

Faida kwenye nywele zako

Nywele huhitaji madini chuma, protini na shaba ili kuweza kuwa imara na kukua vema. Endapo utapaka mafuta ya tikiti kwa kipindi kirefu nywele zako zitapata faida zifuatazo;

- Utaondokana na nywele kunyonyoka
- Nywele zako zitakuwa nzito na nyingi
- Nywele zako zitaacha kukatika
- Nywele zako zitapata rangi nzuri na iliyokolea zaidi.

Faida ya kuongeza nguvu mwilini

Kwa sababu mbegu za tikiti maji huwa na nishati kwa wingi zinazotoka kwenye mafuta yake ya omega 3 ukitumia kikombe kimoja cha mbegu hizi utapata faida zifuatazo;

- Mwili wako utaimarika kwa kupata nguvu na virutubisho muhimu
- Utaongezeka uzito endapo utatumia kwa wingi zaidi

Faida kwenye mifupa

Endapo utatumia mbegu za tikiti maji kwa muda mrefu utapata faida zifuatazo;

- Utajikinga na tatizo la osteoporosis- hili ni tatizo la mifupa kuwa dhaifu wakati unaendelea kuzeeka.
- Mifupa yako itakuw aimara zaidi wakati wote wa maisha yako

Jinsi ya kupata faida hii

Ukitumia kikombe kimoja cha chai utapata zaidi ya kiwango ambacho mwili wako unakihitaji kwa siku. Hata hivyo utapata madini mengine pia ambayo ni muhimu sana kwa mifupa yako.

Faida ya kurekebisha kiwango cha sukari mwilini.

Endapo utatumia mbegu za tikiti kwa muda mrefu utapata faida zifuatazo kwenye suala la sukari kwenye damu yako.

- Mwili utadhibiti kiwango cha sukari
- Kongosho yako itazalisha vema homoni insulin
- Upinzani wa ufanyaji kazi wa homoni insulin utapungua na hivyo itafanya kazi yake ya kurekebisha sukari kwenye damu

Endapo mgonjwa wa kisukari akitumia mbegu hizi kwa muda mrefu atapata faida hizi na mwili wake utanz kudhibiti kiwango cha sukari hivyo hutatumia dozi kubwa ya dawa

Kwa watu ambao hawana kisukari mbegu hizi hukuinga dhidi ya matatizo ya kisukari.

Faida ya kuongeza kiwango cha shahawa

Kwa sababu huwa na madini ya zinki kwa wingi, mbegu hizi huongeza kiwango cha uzalishaji wa shahawa. Kula mbegu hizi kila siku kutakufanya uwe na uwezo wa kuwa na mbegu nyingi na kuondokana na matatizo ya uzazi.

Faida ya kuongeza kinga mwilini

Kutokana na kuwa na madini chuma na vitamin B, mbegu hizi zinaweza mkubwa wa kuongeza kinga za mwili endapo utatumia kwa muda mrefu.

Jinsi ya kutumia mbegu za tikiti ili kupata faida zake

Namna ya kutumia mbegu hizi kupata faida zake

- Tengeneza juisi ya tikiti na ndizi kwa kuibleni na kasha unywe bila kuichuja
- Kausha mbegu za tikiti kisha kuzikaanga na baadae kula kama unavyokula karanga.
- Unaweza ambatanisha mbegu za tikiti zilizokaangwa na milo mingine wakati wa asubuhi, mchana au kula zenyewe bila kitu kingine.

Imepakuliwa :- 23/09/2024

Inapatikana :- <https://www.ulyclinic.com/faida-za-kiafya-za-mbegu-ya-tikiti>