

MATUMIZI NA FAIDA ZA CHIA SEEDS

KIAFYA



UTANGULIZI

Chia seeds ni mojawapo ya vyakula vyenye kiwango kikubwa cha virutubisho. Mbegu za chia zina virutubisho mbalimbali ambavyo ni muhimu kwa afya ya mwili na ubongo. Mwili ni rahisi kupata virutubuisho vyote vilivyomo katika mbegu hizi kwani zinameng'enywa kwa urahisi sana.

HISTORIA YA CHIA SEEDS

Mbegu hizi zinatokana na mmea unaojulikana kitaalam kama ***Salvia Hispanica***, mmea huu unapatikana sana America ya kusini. Mbegu hizi tokea zamani zimekuwa zikitumiwa kana chakula na dawa ya magonjwa mbalimbali na makabila ya AZTECS na MAYANS yote kutoka Amerika ya kusini. Chia ni neno la Lugha ya wa-azetec likiwa na maana ya nguvu. Inasemekana kwamba kijiko kimoja cha mbegu za chia zilikuwa zinaweza kuwafanya watu kukaa masaa 24 bila kuhitaji chakula kingine, hivyo zao hili lilikuwa likitumika sana kwa askari hili kuwasaidia kuwapa nguvu na kustahimili magonjwa mbalimbali.



NUTRITIONAL CONTENTS- (VIRUTUBISHO VILIVYOMO NDANI YA HIZI MBEGU)

Hizi mbegu zinaumuhimu mkubwa katika mwili kwa sababu ya kiwango kikubwa cha virutubisho vilivyomo ndani yake hata kama utakuwa umetumia kidogo. Hizi mbegu zina kiwango kikubwa cha Omega 3, Vitamini, Protein na Madini.

Gram 28 (A 1 ounce) za chia seeds zinakuwa na vitrutubisho kama ifuatavyo:

- **Fiber:** 11 grams.
- **Protein:** 4 grams.
- **Fat:** 9 grams (5 of which are Omega-3s).
- **Calcium:** 18% of the RDA.
- **Manganese:** 30% of the RDA.
- **Magnesium:** 30% of the RDA.
- **Phosphorus:** 27% of the RDA.
- Pia zina kiwango cha kutosha cha Zinc, Vitamin B3 (Niacin), Potassium, Vitamin B1 (Thiamine) na Vitamin B2.

WHY YOU SHOULD EAT MORE: CHIA SEEDS



FAIDA ZA CHIA SEEDS KIAFYA

Tafiti zinaonesha kwamba unapotumia mbegu hizi mara kwa mara inaweza kuimarisha afya ya mwili wako na kukuinga na magonjwa mbalimbali. Zifuatazo ni faida za matumizi ya mbegu hizi.

1. KULAINISHA NGOZI NA KUPUNGUZA DALILI ZA UZEE (SKIN AND AGING)

Tafiti zinaonesha kwamba ndani ya mbegu hizi kuna kemikali zinazosaidia kupunguza makali ya radikali huru (free radicals) zinazotengenezwa mwilini mwetu na kuleta matatizo mbali mbali kwenye ngozi. Kemikali hizi zinajulikana kama phenolic ant oxidants. Na kulingana na tafiti Mbegu za chia ndo chakula chenye ant oxidants nyingi kuliko vyakula vingine. Soma makala ya utafiti huu hapa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24811150>

Uwe na uhakika, kama unasumbuliwa na tatizo la chunusi na mabakamabaka kwenye ngozi yako, mara tuu baada ya muda mfupi kutumia hizi mbegu utakaa sawa (Ngozi nyororo kabisa).

ANTOXIDANTS zinasaidia kutengeneza seli mpya za ngozi na kuondoa zile zilizokufa hivyo kuzuia ngozi kuharibika na kuwa na makunyanzi, Pia kutumia mbegu hizi inasadia kuepusha seli za ngozi kufa kabla ya muda wake kutokana na magonjwa.

2. MFUMO WA KUMENG'ENYA CHAKULA (Digestive system)

Mbegu za chia zina kiwango kikubwa cha Fibers. Kwa kijiko kimoja unapata 11gram za fibers. Kama tunavyojua fibers zinasaidia sana katika kumeng'anya chakula. Pia Taasis ya Ugonjwa wa kisukari nchini marekani (AMERICAN DIABETIC ASSOCIATION), Na shirika la afya nchini Uingereza (NATIONAL HEALTH INSTITUTE) wanasema kuwa mbegu za chia zinasaidia kubalance kiwango cha sukari mwilini hivyo zina faida kwa wagonjwa wa kisukari. Kutokana na kiwango kikubwa cha fibers ambazo zinasaidia kongosho kuzalisha Insulin ya kutosha.

Mbegu hizi zina **LINELONIC ACID** ambayo inasaidia mwili kufyonza VITAMIN A,B,D na E kutoka kwenye vyakula. Fibers pia zinasaidia kuimarisha kuta za utumbo Hivyo kusaidia kuondoa tatizo la kukosa choo au kupata choo kigumu sana (Constipation).

Mbegu hizi zinasaidia kupunguza uzito kwa watu wenye uzito uliopita kiasi kwani tafiti zinaonesha kwamba mbegu hizi ziwapo tumboni husharabu maji na kuvimba hivyo kumfanya mtu ajisikie ameshiba ndo maana tafiti zinasema mbegu za chia ni nzuri kuondoa njaa (hunger suppresser) hivyo nzuri kwa watu walio katika program ya kupunguza uzito (Diet)

Soma makala ya utafiti hapa : <https://www.nature.com/articles/ejcn2009159>

Pia mbegu hizi zinapovunjwawunjwa hutengeneza kitu kama mafuta (gel) kinachosaidia kukua kwa wadudu wanaosaidia kumeng'anya chakula waliopo tumboni (prebiotic)

3. AFYA YA MOYO

Mbegu za chia zinasaidia mwili kubalance kiwango cha Lehemu (cholesterol) na kupunguza hatari ya mtu kupata tatizo la mishipa ya damu kujaa mafuta (Atherosclerosis) na kupelekea

tatizo la shinikizo la damu kuwa juu, Hivyo mbegu hizi ni muhimu katika kuimarisha afya ya Moyo na kuondoa hatari ya kupata Tatizo la shinikizo la damu kuwa juu.

Hii ni sehemu ya majibu ya utafiti kuhusu Mbegu za Chia na matatizo ya moyo:

“The available human and non-human studies show possible effectiveness for allergies, angina, athletic performance enhancement, cancer, coronary heart disease (CHD), heart attack, hormonal/endocrine disorders, hyperlipidemia, hypertension, stroke, and vasodilatation. Some evidence also suggests possible anticoagulant, antioxidant, and antiviral effects of Salvia hispanica”.

4. AFYA YA UBONGO

Chia seeds zina kiwango kikubwa cha Omega -3 na Omega- 6 Fatty acids ambazo ni muhimu sana katika kusaidia ubongo kutengeneza seli zake. Virutubisho hivi ni muhimu sana kwa watoto.chia ni mmea pekee wenye virutubisho hivi.

5. KUTIBU NA KUKINGA KUPATA UGONJWA WA KISUKARI

Watafiti kutoka chuo -University of Litoral,Argentina katika utafiti wao waliona kuwa Mbegu hizi zina Alpha Linolenic acid na Fibers nyingi,vitu hivi vinasaidia kupunguza mafuta kwenye damu(excessive fat in the blood) na kuzuia tatizo la mwili kushindwa kutumia Hormone ya insulin (Insulin resistance) hali inayopelekea kisukari aina ya pili (type 2 diabetes) Soma makala ya utafiti huo iliyochapishwa kwenye jarida la lishe la Uingereza : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18492301> (*British Journal of Nutrition*).

6. KUUPA MWILI NGUVU

Tafiti zilizochapishwa kwenye jarida la Journal of Strength and Conditioning zinasema kuwa matumizi ya mbegu za chia huupa nguvu mwili mara mbili ya jinsi vinywaji vya kuongeza nguvu kama lucozade vinavyoweza kuongeza nguvu ya mwili. Pia mbegu hizi zinaongeza body metabolism hivyo mwili unatumia mafuta kama chanzo cha nguvu hivyo kusaidia kuondoa kitambi

7. KUIMARISHA MIFUPA

Kama tulivyoona mbegu hizi ndani yake kuna kiwango kukubwa cha Madini ya calcium hivyo husaidia kuimarisha mifupa,pia husaidia kuwakinga watoto na tatizo la matege.

8. SARATANI YA MATITI NA SHINGO YA KIZAZI

Utafiti unaonesha kuwa Kemikali ya alpha linolenic acid inasaidia kuzuia utengenezwaji wa seli za saratani ya Matiti na saratani ya shingo ya kizazi.Hivyo matumizi ya mbegu hizi husaidia kuwaondoa kina mama katika hatari ya kupata saratani hizi. soma utafiti huo hapa:

9. AFYA YA MENO

Kutokana na kuwa na kiwango kikubwa cha madini ya calcium, phosphorous, vitamin A na zinc mbegu hizi zinasaidia kuimarisha afya ya meno pia.

UJAUZITO

Matumizi ya mbegu hizi wakati wa ujauzito inasaidia kumpatia mama virutubisho muhimu vinavyohitajika kipindi cha ujauzito na muhimu katika ukuaji wa mtoto mfano Omega -3.

JINSI YA KUTUMIA MBEGU HIZI

- Unaweza kuzitafuna mbegu hizi
- Unaweza pikia kwenye chakula chako kama mchuzi wa samaki nyama au kuku
- Inafaaa kuchanganya kwenye uji ,maziwa ,juice maziwa mgando, smoothies, fruit salad, vegetable salad n.k
- Unaweza nyunyiza juu ya chakula chako wakati wa kula kama wali ndizi supu n.k



Kama unazitumia kwa lengo la kupunguza UZITO

Asubuhi kabla ya kula chochote weka vijiko viwili vya chakula kwenye kikombe weka maji ya moto ukipenda kamulia limao. Kunywa mchanganyiko huo. Itakupa nguvu na kukushibisha kunywa chai yako baada ya nusu saa au zaidi.

Pia kabla ya kula chakula una changanya kijiko kimoja kwenye glass moja ya maji acha itulie kwa nusu saa ndio unywe. au kama unaweza unatafuna kijiko kimoja cha mbegu hizi unatulia nusu saa ndio unakula

KWA WATOTO

Unaweza kumchanganyia mtoto kwenye uji, juice, maziwa nk. pia unaweza kuzisaga mbegu hizi pamoja na viungo vingine vya unga wa lishe au ulezi.

NB: KWA WATUMIAJI KWA AJILI YA UGONJWA WA PRESSURE

Chia Seeds zinamfaa mtu ambaye pressure yake ni ya kupanda, maana zinasaidia kuishusha mpaka kiwango kinachotakiwa kiafya (NORMAL - 120/80-140/90). **Kwa mtu ambaye pressure yake ni ya kushuka kitaalam hauruhusiwi kutumia hizi mbegu maana haziwezi kupandisha pressure zaidi sana zitazidi kuishusha, unaweza poteza uhai wako.**

UTAZIPATA WAPI?

Kwa sasa zinapatikana Dar es salaam – kwa bei nafuu kabisa (Epuka matapeli na watu wenye tama za pesa nyingi za haraka)

Kwa mahitaji yako ya chia seeds piga/whatsapp No. 0766652384 - Edson; mikoani tunatuma kwa ongezeko la nauli ya kutumia kulingana na mkoa uliopo. MWAMBIE NA MWENZAKO KUMSAIDIA KUWA NA AFYA BORA NA AKILI SAFI KABISA KWA WATOTO.

(The Amazing Chia Seed -
The Most Powerful Seed in
The World) “Take it from
me, its’ benefits are realized