ULAJI UNAOFAA

Utangulizi:

Ulaji unaofaa ni pamoja na kula chakula mchanganyiko, cha kutosha na chenye virutubishi vyote kwa uwiano unaotakiwa.

Kula chakula mchanganyiko:

Chakula mchanganyiko na cha kutosha kwa uwiano sahihi hukuwezesha kupata virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini. Kwa mfano vyakula vya wanga vinasaidia kuupa mwili nguvu na joto, utomwili husaidia kujenga mwili, vitamini na madini hulinda mwili dhidi ya magonjwa.

Kila siku jitahidi kula vyakula kutoka katika makundi yafuatatyo:

- Vyakula vya asili ya nafaka, ndizi za kupika na vya asili ya mizizi (viazi mihogo n.k)
- Vyakula vya jamii ya kunde, asili ya wanyama na mbegu za mafuta
- Mbogamboga
- Matunda
- Sukari, asali na mafuta

Kula matunda na mbogamboga kwa wingi

Vyakula hivi vina Vitamini na Madini ambayo huupatia mwili kinga dhidi ya magonjwa mbalimbali kama vile baadhi ya magonjwa ya moyo, saratani na kisukari

- chambua mbogamboga kutoa uchafu na zile zilizo haribika na si kutoa nyuzinyuzi.
- Safisha mbogamboga kabla ya kukatakata na sii baada.
- Pika mbogamboga kwa muda mfupi ili kuzuia upotevu wa vitamini na madini
- Maji yaliyopikia mbogamboga yaendelee kutumika kuunga chakula badala ya kumwagwa
- Kula matunda si chini ya mara mbili kwa siku.

Vyakula vyenye nyuzinyuzi (Fibre)

- Vyakula vyenye nyuzinyuzi husaidia katika uyeyushwaji wa chakula tumboni na pia huweza kupunguza baadhi ya saratani, magonjwa ya moyo na kisukari. Ili kuongeza nyuzinyuzi katika mlo:
- Kula saladi na matunda mara kwa mara
- Kula tunda badala ya juisi kula matunda na maganda yake inapowezekana.
- Tumia unga usiokobolewa (dona, atta nk.)
- Kula vyakula vya jamii ya kunde mara kwa mara kwani vina nyuzinyuzi kwa wingi.

Kunywa maji kwa wingi

Inashauriwa kunywa angalau glasi 8 za maji (lita moja na nusu) au vimiminika vingine kwa siku. Maji husaidia mwili wako kufanya kazi vizuri.

Punguza matumizi ya mafuta:

Mafuta mengi mwilini hasa yale yenye asili ya wanyama yanaweza kusababisha ongezeko la Lehemu,magonjwa ya moyo na shinikizo kubwa la damu.Pendelea kutumia mafuta yenye asili ya mimea badala ya yale ya asili ya wanyama.

- Tumia mafuta kidogo wakati wa kupika
- Epuka kula vyakula vilivyokaangwa kwa mafuta badala yake chemsha, oka au choma.
- Punguza mafuta kwenye nyama iliyonona
- Toa ngozi ya kuku kabla ya kupika
- Tumia maziwa yaliyoenguliwa mafuta .
- Tumia nyama nyeupe (samaki, kuku) zaidi kuliko nyekundu (ng'ombe, nguruwe)

Punguza Chumvi:

- Tumia chumvi kidogo wakati wa kupika
- Epuka vyakula vyenye chumvi nyingi kama vile bisi, *crisps*, n.k
- Epuka uongezaji wa chumvi kwenye vyakula kama vile kwenye mihogo ya kuchoma, maembe mabichi na *chips* na badala yake unaweza kutumia viungo kama ndimu na pilipili kuongeza ladha.

Punguza sukari:

Sukari huongeza nishati mwilini, hivyo huchangia kuongezeka kwa uzito. Matumizi ya sukari huzalisha *bacteria* kinywani ambao husababisha meno kutoboka.

- Kunywa vinywaji ambavyo havina sukari kama vile madafu na juisi za matunda zenye sukari asili badala ya soda zenye sukari
- Kama unatumia sukari, tumia kiasi kidogo.
- Punguza kula vitu vyenye sukari nyingi kama keki, pipi, *chocolate, ice cream* na kadhalika
- Punguza matumizi ya vyakula vilivyoongezwa sukari.

Vidokezo vya mwenendo mzuri wa maisha

Fanya mazoezi ya mwili

Mazoezi husaidia mwili kufanya kazi vizuri, kupunguza uzito hivyo kuepusha hatari ya magonjwa mbalimbali kama vile magonjwa ya moyo, kisukari na shinikizo kubwa la damu.

Mazoezi ni pamoja na:
Kutembea, kukimbia, kuruka kamba, kuendesha baiskeli, kufanya kazi shambani. Anza taratibu, fanya mazoezi kwa dakika 20 - 30 na fanya angalau mara 3 - 4 kwa wiki. Pale unapoweza tembea badala ya kupanda gari.

Epuka msongo wa mawazo

Kuwa na mawazo mengi (*stress*) hukuletea mfadhaiko na magonjwa kama vile kuumwa na kichwa au shinikizo kubwa la damu, kukosa usingizi, kukosa hamu ya chakula au unywaji wa pombe kuzidi kipimo.

Mambo ya kufanya unapojisikia uchovu na msongo wa mawazo:
Fanya mazoezi, panga kazi zako za siku, jadili matatizo na mtu unayemuamini, pumzika vya kutosha.

Epuka matumizi ya sigara au tumbaku:

Tumbaku inaweza kutumika kwa kuvuta kama vile sigara, kunusa au kutafuna, Utumiaji wa tumbaku uhusishwa sana na saratani ya mapafu, vidonda vya tumbo, mafua na magonjwa mengine mengi. Ili kuepuka kishawishi cha kutumia tumbaku, tumia muda mwingi kufanya mazoezi pamoja na shughuli nyingine.

Punguza unywaji wa pombe

Utumiaji wa pombe kwa kiasi kikubwa husababisha madhara makubwa kiafya hivyo ni vyema kwa watumiaji wa pombe kunywa pombe kiasi, kama vile chupa moja ya bia kwa siku.

Kupunguza uzito

Kama uzito wako ni mkubwa kuliko inavyotakiwa fanya yafuatayo:

- Punguza kiasi cha chakula unachokula
- Fuata mapendekezo ya ulaji mzuri yaliyoelezwa kwenye kipeperushi hiki
- Usiendelee kula iwapo unajisikia umeshiba
- Ongeza ulaji wa vyakula visivyoongeza uzito kama matunda na mbogamboga.
- Kunywa maji safi na salama kwa wingi
- Fanya mazoezi

Kimetayarishwa na:

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
22 Ocean Road,
S. L. P 977
Dar es Salaam,

Simu:255-22-2118137/9
Faksi: 255-22-2116713
Barua pepe: Info@tfnc.or.tz

TAASISI YA CHAKULA NA LISHE TANZANIA

ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA