



**JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA**  
**WIZARA YA AFYA**  
**TAASISI YA CHAKULA NA LISHE TANZANIA**



## **TAARIFA KWA UMMA**

### **KUHUSU TAARIFA INAYOSAMBAA IKISEMA UNYWAJI WA MAZIWA NA ULAJI WA UNGA UNAOTOKANA NA MAHINDI NI SUMU**

**Dar es Salaam: 27 Oktoba, 2022**

Siku za hivi karibuni kimeonekana kipande cha video fupi kikisambazwa katika Mitandao ya kijamii kikimuonesha mzungumzaji mmoja, akisema kuwa unywaji wa maziwa na ulaji wa unga wa dona unaotokana na Mahindi ni sumu hususani kwa wagonjwa wa Saratani. Video hiyo imeleta taharuki na hofu kwa wananchi walio wengi na kuacha maswali mengi miongoni mwao.

Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania inapenda kuujulisha umma kuwa chakula siyo sumu. Taasisi inashauri kuwa wale wenye changamoto za afya tunashauri wapate ushauri kutoka kwa daktari ama wataalamu wa Lishe.

Maziwa yana virutubishi muhimu ikiwemo protini, vitamin B12, kalisium, riboflavin na fosiforusi. Kwa ujumla virutubishi vinavyopatikana kwenye maziwa ni muhimu kwa afya na ukuaji wa watoto. Hivyo basi, Taasisi inahamasisha unywaji wa maziwa kwa sababu ya umuhimu wake kiafya.

Aidha, mahindi hutegemeana na aina, yana virutubishi muhimu kwa afya; yana wanga protini, mafuta, makapimlo, potassium, fosiforusi pamoja na vitamini B nyingi. Mahindi ya njano pia yana beta karotini, na vitamini E ambazo ni muhimu katika kuboresha mfumo wa kingamwili. Taasisi inashauri ulaji wa nafaka zisizokoblewa ili kupata virutubishi kwa wingi. Tunawashauri wananchi kutumia vyakula mchanganyiko kwa siku ili kula mlo kamili kwa afya bora.

Wito wetu ni kuwa kila mtu anayetoa taarifa za chakula na Lishe ahakikishe anatoa taarifa sahihi kwa wananchi na kama atahitaji maelezo ama msaada zaidi awasiliane na Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

Imetolewa na;

**Jackson E. Monela**  
**Afisa Uhusiano wa Umma**