

Mambo muhimu ya kuzingatia

- Kula milo mitatu iliyo kamili kila siku na asusa (vitafunwa) kati ya milo. Baadhi ya asusa ni kama karanga za kukaanga, mkate, maandazi, vitumbua, viazi vya kuchoma, mahindi ya kuchoma na mayai.
- Tumia chumvi na mafuta kwa kiasi kidogo.
- Kunywa maji safi na salama angalau lita moja na nusu au glasi nane kwa siku.
- Tumia vyakula vinavyopatikana katika mazingira unayoishi, ili kupunguza gharama.
- Inapobidi kutumia virutubishi vya nyongeza, zingatia ushauri wa kitalaam.
- Epuka kutumia sigara na tumbaku za aina zote, pombe na vinywaji vyenye kafeini kama soda za kola na kahawa.
- Fanya mazoezi ya mwili mara kwa mara ili kuboresha matumizi ya chakula mwilini na kujenga misuli.
- Tafuta matibabu mapema kwa magonjwa yanayojitokeza.
- Zingatia kanuni za afya wakati wote ili kuepuka maambukizi ya magonjwa.



Kwa maelezo zaidi wasiliana na:
Mkurugenzi Mtendaji
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
S.L.P. 977, Dar es Salaam
Simu: +255 22 2118137/9
Faksi: +255 22 2116713
Barua pepe: tfnc@muchs.ac.tz
Tovuti: www.tfnc.or.tz

LISHE YA WATU WANA OISHI NA VVU NA WENYE UKIMWI



UTANGULIZI:

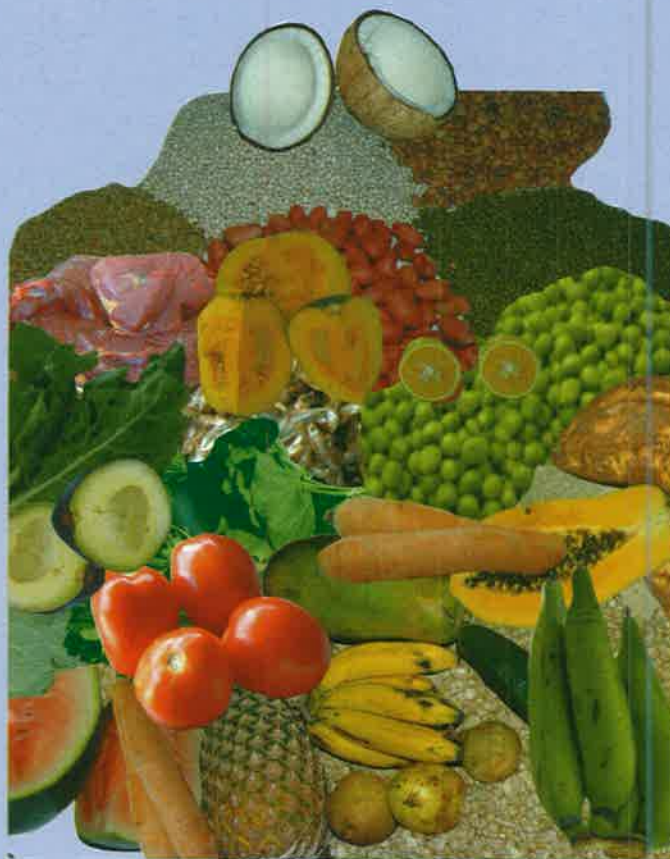
Watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI na wenye UKIMWI huugua mara kwa mara kutokana na kupungua kwa kinga ya mwili. Hali hiyo husababisha ongezeko la mahitaji ya virutubishi mwilini. Vile vile watu hawa hupata matatizo katika ulaji, umeng'enywaji, ufyonzwaji na matumizi ya chakula mwilini. Yote hayo huweza kusababisha kupungua uzito.

Lishe bora ni muhimu katika kuimarisha kinga ya mwili na hivyo kuupa mwili uwezo wa kukabiliana na magonjwa nyemelezi, kuzuia kupungua kwa uzito na kurefusha kipindi cha tangu kupata maambukizi hadi kufikia hatua ya UKIMWI. Vile vile lishe bora ni muhimu katika kusaidia dawa zinazotumiwa kufanya kazi vizuri mwilini.

Ili kuwa na lishe bora ni muhimu kula mlo kamili kwani hakuna chakula kimoja kinachoweza kuupatia mwili virutubishi vyote katika uwiano sahihi. Mlo kamili hutokana na mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la chakula. Mlo ukiwa kamili hutoa virutubishi vyote muhimu vinavyoupa mwili nguvu, kuujenga na kuulinda dhidi ya magonjwa mbalimbali.

Makundi ya vyakula yako matano na ni haya yafuatayo:

- Nafaka, mizizi na ndizi za kupika
- Jamii ya kunde na vyakula vyenye asili ya wanyama
- Mboga-mboga
- Matunda
- Mafuta, sukari na asali



Makundi ya vyakula	Umuhimu
Nafaka, mizizi na ndizi za kupika Mahindi, ulezi, mtama, uwele, mchele, ngano, viazi vikuu, viazi mviringo, viazi vitamu, mihogo, magimbi, na ndizi za kupika.	Huupa mwili nguvu na joto.
Jamii ya kunde na vyakula vyenye asili ya wanyama Maharagwe, choroko, kunde, njegere, mbaazi, njugumawe, dagaa, samaki, nyama, maini, figo, jibini, maziwa, mayai, senene, na kumbikumbi.	Ukuaji wa mwili, Kurudishia chembechembe za mwili zilizochakaa au kuharibika.
Mboga-mboga Mchicha, matembele, majani ya maboga, figiri, sukuma wiki, kisamvu, mnafu, mlenda, mchungu, kabichi, spinachi, bamia, karoti, nyanya, pilipili hoho, na biringanya.	Hulinda mwili dhidi ya magonjwa.
Matunda Embe, papai, ndizi mbivu, parachichi, fenesi, topetope, stafeli, pesheni, peasi, pera, nanasi, chungwa, chenza, ubuyu, bungo, na ukwaju.	Hulinda mwili dhidi ya magonjwa.
Mafuta, sukari na asali Mafuta yatokanayo na wanyama: (samli, siagi, mafuta ya samaki.) Mafuta yatokanayo na mimea: (mafuta ya nazi, alizeti, karanga, pamba, mawese, ufuta, kweme, majarini) Sukari nyeupe, sukari guru, miwa na asali	Huongeza ladha ya chakula Huupa mwili nguvu na joto.