

## 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 hukuwesha kupata virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini. Kwa mfano vyakula vya wanga vinasaidia kuupa mwili nguvu na joto, utomwili husaidia kujenga mwili, vitaminini na madini hulinda mwili dhidi ya magonjia.



Kila siku jitahidi kula vyakula kutoka katika makundi yafuatayo:

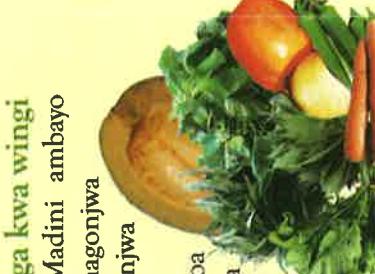
- Vyakula vya asili ya nafaka, ndizi za kupika na vya asili ya mizizi (viasi mihogo n.k)
- Vyakula vya jamii ya kunde, asili ya wanyama na mbegu za mafuta
- Mbogamboga
- Matunda
- Sukari, asali na mafuta

- Tumia unga usiokbolewa (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.

- Kunywa vinywaji ambavyo havina sukari kama vile madafu na juisi za matunda zenye sukari bacteria kinywani ambaio 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 nyinyi kama keki, pipi, chocolate, ice cream na kadhalika sukari.



### 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

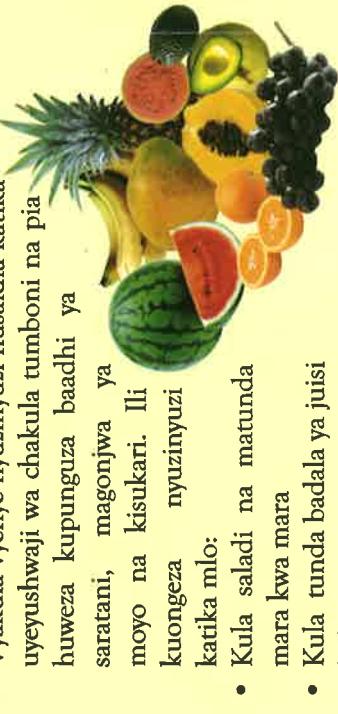


- chambua mbogamboga kutoa uchafu na zile zilizo haribika na si kutoa nyuzinyuzi.
- Safisha mbogamboga kabla ya kukatakata na sii baada.
- Pika mbogamboga kwa muda nfupi ili kuzuia upotevu wa vitamini na madini

- Maji yaliyopikia mbogamboga yaendeele kutumika kuunga chakula badala ya kumwagwa
- Kula matunda si chini ya mara mbili kwa siku.

### Vyakula vyene nyuzinyuzi (Fibre)

- Vyakula vyene nyuzinyuzi husaidia katika ueyushwaji wa chakula tumboni na pia huweza kupunguza baadhi ya



### Punguza Chumvi:

- Tumia chumvi kidogo wakati wa kupika
- Epuka vyakula vyene chumvi nyinyi kama vile bisi, crisps, n.k
- Epuka uongezaji wa chumvi kwenye vyakula kama vile kwenye mihogo ya kuchoma, maembie mabichi na chips na badala yake unawenza 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 ambaio 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 nyinyi kama keki, pipi, chocolate, ice cream na kadhalika 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.
- Punguza matumizi ya vyakula vilivoongewa keki, pipi, chocolate, ice cream na kadhalika sukari.

- 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)

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 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 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)

Mazoezi ni pamoja na:

Kutembea, kukimbilia, 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 magoniwa kama vile kuumwa na kichwa au shinkizo kubwa la damu, kukosa usingizi, kukosa hamu ya chakula au unywaji wa pombe kuzidi kipimo.

Mambo ya kufanya unapojsikia uchovu na msongo wa mawazo:

Fanya mazoezi, pangakaziako 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 uhushishwa sana na saratani ya mapafu, vidonda vya tumbo, mafua na magoniwa mengine mengi. Ili kuepuka kishawishi cha kutumia tumbaku, tumia muda mwengi kufanya mazoezi pamoja na shughuli nyingine.

## Kupunguza uzito

Kama uzito wako ni mkubwa kuliko inavyotakiwa fanya yafuatayo:

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

TAASISI YA CHAKULA NA LISHE TANZANIA

## ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA



### Kimetayarishwa na:

Taasi 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

### Punguza unywaji wa pombe

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

