

EPUKA MSONGO WA MAWAZO

Kuwa na mawazo mengi (*stress*) huweza kukuletea 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 au msongo wa mawazo.

Fanya mazoezi, panga kazi zako za siku, jadili matatizo na mtu unayemuamini, pumzika vya kutosha.

KUTOVUTA SIGARA AU TUMBAKU

Tumbaku inaweza kutumika kwa kuvuta kama vile sigara, kunusa na 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.

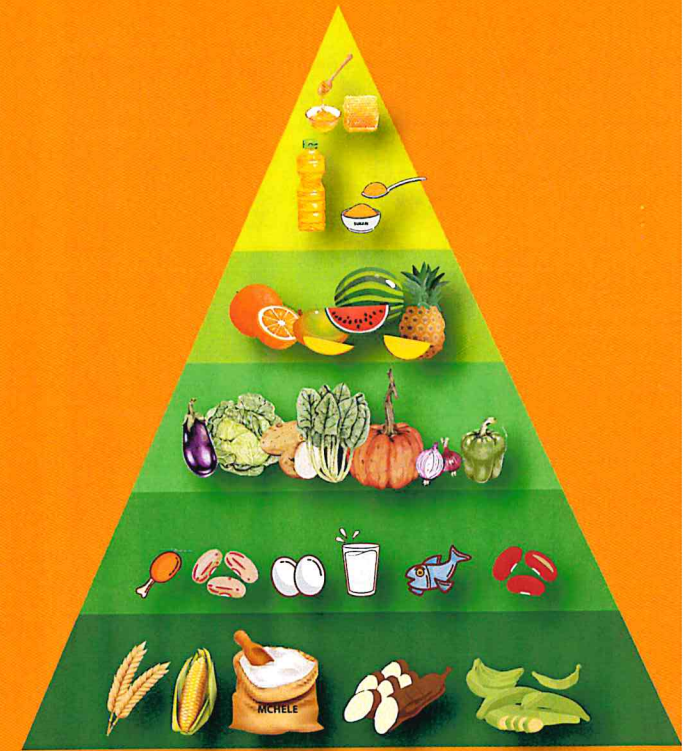
KUPUNGUZA UZITO

Kama uzito wako ni mkubwa kuliko inavyotakiwa fanya ifuatavyo:

- Punguza kiasi cha chakula unachokula
- Fuata mapendekezo ya ulaji mzuri yaliyoelezwa kweye kipeperushi hiki
- Usiendeleo kula iwapo umejisikia umeshiba
- Ongeza kula vyakula visivyoongeza uzito kama matunda na mbogamboga
- Kunywa maji safi na salama kwa wingi
- Ushughulishe mwili (fanya mazoezi)

Kimetayarishwa na:
Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania
(TFNC) kwa kushirikiana na UNICEF

ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA



Wekeza katika kukinga na kudhibiti
Magonjwa sugu Yasiyoambukiza -
Onesha kwa vitendo



unicef
for every child

UTANGULIZI

Ulaji unaofaa ni pamoja na kula chakula mchanganyiko, cha kutosha na chenye virutubishi vyote kwa uwiano unaotakiwa. Kula matunda angalau mara mbili kwa siku na kula mbogamboga kwa wingi. Kunywa maji lita mbili au zaidi kwa siku.

Ulaji unaofaa ni lazima uzingatie matumizi ya mafuta kwa kiasi kidogo. Mafuta ya nyama sio mazuri sana kwani yanahusishwa na magonjwa ya moyo, badala yake inashauriwa kutumia zaidi mafuta yatokanayo na mimea.

Matumizi ya sukari na chumvi yawe kiasi. Pia kwa watu wanaokunywa pombe wasinywe pombe kupita kiasi.

KULA CHAKULA MCHANGANYIKO

Chakula mchanganyiko 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 yafuatayo:

- Vyakula vya asili ya nafaka, ndizi za kupika, viazi na mizizi
- Vyakula vya jamii ya kunde na asili ya wanyama
- Mboga mboga
- Matunda
- Sukari, asali, mafuta na mboga zenye mafuta

KUTOKULA MAFUTA MENGI

Mafuta mengi mwilini hasa yale yenye asili ya wanyama yanaweza kusababisha ongezeko la magonjwa ya moyo na shinikizo kubwa la damu, hivyo inashauriwa kutumia zaidi mafuta yatokanayo na mimea.

Jinsi ya kupunguza mafuta:

- Tumia mafuta kwa kiasi kidogo wakati wa kupika
- Epuka kula vyakula vilivyokaangwa kwa mafuta badala yake chemsha, oka au choma
- Punguza mafuta kwenye nyama iliyonona, na ikibidi ondoa ngozi ya kuku kabla ya kupika
- Chagua nyama au samaki wasio na mafuta mengi

KULA MATUNDA NA MBOGA MBOGA KWA WINGI

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

- Pika mbogamboga kwa muda mfupi ili kupunguza upotevu wa vitamini na madini
- Tumia maji kidogo wakati wa kupika mbogamboga. Maji yanayopikia mbogamboga yaendeleo kutumika sio kumwaga
- Kula matunda si chini ya mara mbili kwa siku

VYAKULA VYENYE NYUZINYUZI (FIBRE)

Vyakula vyenye nyuzinyuzi (*Fibre*) husaidia katika usagaji wa chakula tumboni na pia huweza kupunguza baadhi ya saratani, magonjwa ya moyo na kisukari. Ili kuongeza fibre:

- Kula saladi na matunda mara kwa mara
- Kula tunda zima badala ya juisi
- Tumia unga usiokobolewa (dona, atta, nk.)
- Kula vyakula vya jamii ya kunde mara kwa mara kwani vina nyuzinyuzi kwa wingi.

PUNGUZA CHUMVI

- Tumia chumvi kidogo wakati wa kupika

- Epuka vyakula vyenye chumvi nyingi kama vile bisi, *crisps* nk.
- Epuka uongezaji wa chumvi kwenye vyakula kama vile kwenye mihogo ya kuchoma, maembe 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 karisi (meno kutoboka).

Hivyo unashauriwa:

- Kunywa vinywaji ambavyo havina sukari kama vile madafu na juisi ya rozela badala ya soda zenye sukari
- Kama unatumia sukari tumia kiasi kidogo
- Punguza kula vyakula vyenye sukari nyingi kama vile keki, pipi, *chocolate* nk.
- Punguza matumizi ya vyakula vilivyoongezwa sukari

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.

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 la juu 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.