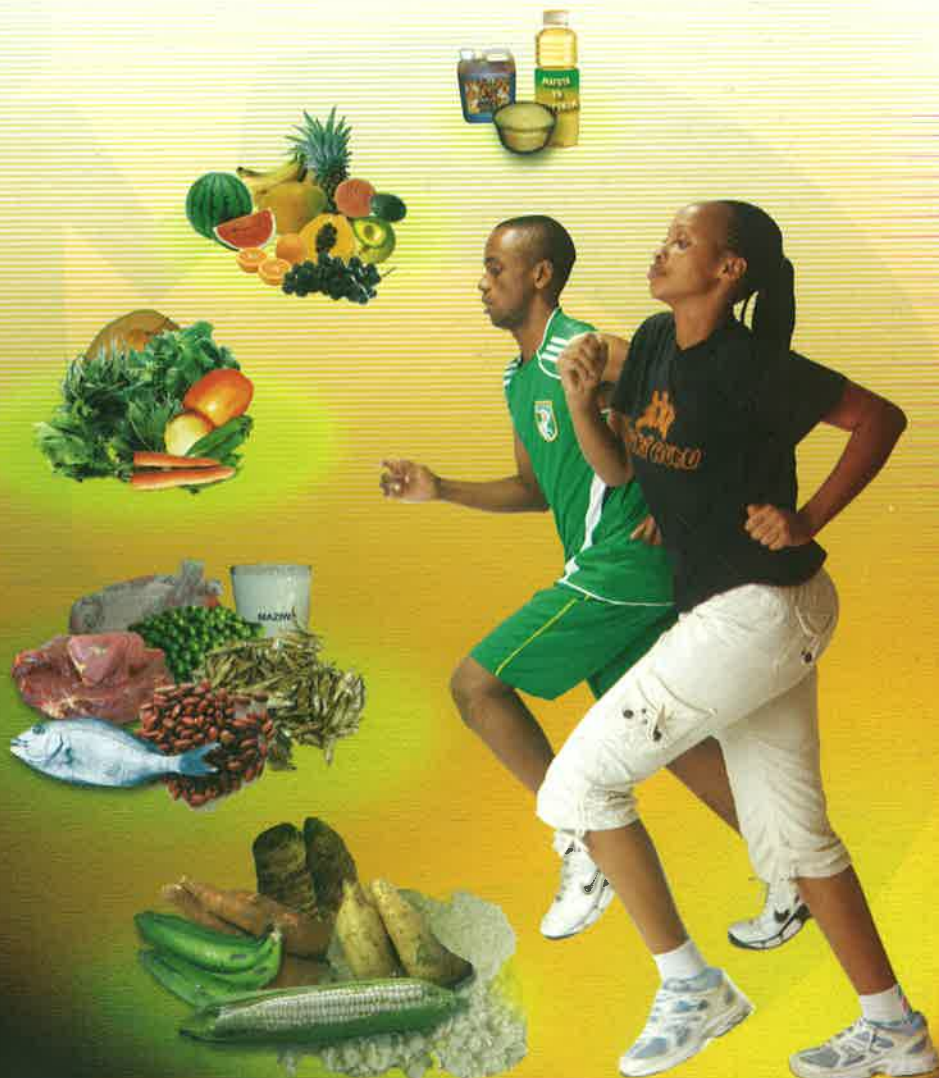


# **ZUIA MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA KWA KUZINGATIA**

**ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA**



**Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania**  
**Agosti, 2011**



**ZUIA MAGONJWA SUGU YASIYO  
YA KUAMBUKIZA KWA KUZINGATIA  
ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA**

**Kijitabu kwa watoa huduma ya afya ya jamii**

ISBN: 9976-910-56-8

**Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania**

**Agosti, 2011**

ISBN: 9976-910-56-8

## **Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania**

Agosti, 2011



### **Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.**

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kuiga, kunakili, kutafsiri, kupigisha chapa ama kukitoa kijitabu hiki kwa namna yo yote ile bila idhini ya Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania.

# YALIYOMO

## Ukurasa

|   |           |
|---|-----------|
| DIBAJI.....                             | v         |
| SHUKRANI.....                           | vi        |
| UTANGULIZI .....                        | vii       |
| <b>SURA YA KWANZA.....</b>              | <b>1</b>  |
| MSINGI WA LISHE BORA .....              | 1         |
| <b>SURA YA PILI.....</b>                | <b>9</b>  |
| VIASHIRIA HATARI VYA MAGONJWA YASIYO YA |           |
| KUAMBUKIZA .....                        | 9         |
| <b>SURA YA TATU .....</b>               | <b>11</b> |
| UZITO ULIOZIDI NA UNENE .....           | 11        |
| <b>SURA YA NNE .....</b>                | <b>13</b> |
| ULAJI UNAOFAA .....                     | 13        |
| <b>SURA YA TANO.....</b>                | <b>15</b> |
| MAJI NA VINYWAJI ASILI.....             | 15        |
| <b>SURA YA SITA.....</b>                | <b>17</b> |
| MAFUTA .....                            | 17        |
| <b>SURA YA SABA .....</b>               | <b>18</b> |
| CHUMVI .....                            | 18        |
| <b>SURA YA NANE .....</b>               | <b>19</b> |
| SUKARI.....                             | 19        |
| <b>SURA YA TISA.....</b>                | <b>20</b> |
| SIGARA NA TUMBAKU .....                 | 20        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>SURA YA KUMI .....</b>         | <b>22</b> |
| <b>POMBE.....</b>                 | <b>22</b> |
| <b>SURA YA KUMI MOJA.....</b>     | <b>23</b> |
| <b>MSONGO WA MAWAZO.....</b>      | <b>23</b> |
| <b>SURA YA KUMI NA MBILI.....</b> | <b>24</b> |
| <b>MAZOEZI.....</b>               | <b>24</b> |

## **DIBAJI**

Kijitabu hiki kinaelezea ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha kwa ajili ya afya na hali bora ya lishe ya mtu. Lengo la kuandika kijitabu hiki limetokana na ukweli kwamba hakuna maandiko ya kutosha yanayohusu jinsi ya kuepuka magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama vile kisukari, magonjwa ya moyo, shinikizo kubwa la damu na aina mbalimbali za saratani kwa kuzingatia ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha.

Kijitabu hiki kitatumiwa na watoa huduma wa afya katika kuielimisha jamii.

**Dkt. G. D. Ndossi**  
Mkurugenzi Mtendaji

## SHUKRANI

Uandishi wa kijitabu hiki umetokana na juhudi za wataalam wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania. Shukrani za dhati ziende kwa wote walioshiriki katika uandishi wa kijitabu hiki ambao ni:

A. John, V. Lyamuya, M. Rwenyagira, A. Munuo, H. Semu na J. Shine

Kijitabu hiki kimehaririwa na Dkt. S. Kimboka

Shukrani pia zimwendee A. Minja kwa kuchapa kijitabu hiki.



## UTANGULIZI

Ulaji usiozingatia kiasi na mchanganyiko wa makundi yote ya chakula kama vile nafaka, mizizi na ndizi, vyakula vyenye asili ya wanyama na jamii ya kunde, mbogamboga na matunda huchangia kwa kiasi kikubwa kupata viashiria hatari vya magonjwa sugu kama vile ongezeko la lehemu (cholesterol) na sukari kwenye damu. Hatima ya hali hii ni kupatwa na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama vile kisukari, shinikizo kubwa la damu, ugonjwa wa moyo, baadhi ya saratani na mengineyo.

Baadhi ya sababu zinazochangia ulaji usiofaa ni ongezeko la kasi ya ukuaji wa miji, ongezeko la kipato cha familia na matumizi ya teknolojia mpya za usindikaji vyakula. Sababu zingine ni pamoja na utayarishaji na upatikanaji wa vyakula madukani na kwenye migahawa vilivyokwishatayarishwa ambavyo vimewekwa chumvi, sukari au mafuta mengi.

Kumekuwa na ongezeko la mitindo ya maisha ambayo inaathiri afya kama vile kutokula matunda na mboga mboga, uvutaji sigara na unywaji pombe kupita kiasi miongoni mwa jamii. Pia kutofanya mazoezi na kutojishughulisha na kazi mbalimbali zinazotumia nguvu husababisha ongezeko la uzito hadi mtu kuwa mnene; Hali hiyo huchangia kwa kiasi kikubwa cha magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

Ili kuepukana na magonjwa haya hapa nchini ni muhimu jamii izingatie vipengele muhimu vya ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha. Ulaji

unaofaa ni kama vile kula mboga mboga na matunda, kuzingatia kiasi cha chakula, kupunguza wingi wa mafuta, sukari na chumvi katika vyakula, kupunguza unywaji wa pombe na kuacha uvutaji wa sigara na matumizi ya aina yoyote ya tumbaku.

Watu waishio mijini ambao wamezoea kutumia usafiri wanashauriwa kufanya mazoezi kama vile kutembea wakati wa kwenda kwenye shughuli zao na kujishughulisha zaidi na kazi mbalimbali. Kwa njia hiyo mwili hutumia nishati kwa wingi hivyo kupunguza uwezekano wa kuongezeka uzito na kupata unene. Yote haya yakizingatiwa magonjwa yaliyoainishwa yatapungua kwa kiasi kikubwa hivyo kupunguza gharama kubwa kwa Taifa katika kutibu na kuhudumia wananchi wanaosumbuliwa na magonjwa hayo.

# SURA YA KWANZA

## MSINGI WA LISHE BORA

Msingi wa lishe bora ni pamoja na kuzingatia ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha. Ulaji unaofaa ni ule unaozingatia milo mikuu mitatu ambayo ni kifungua kinywa, chakula cha mchana na chakula cha jioni/usiku. Milo hii inapaswa kuwa ya mchanganyiko na yenye kiasi kilicho sahihi toka katika kila kundi la chakula na kwa kila mlo. Kiasi cha chakula kutoka katika kila kundi kinategemea kiasi cha nishati unachopaswa kupata kila siku. Kiasi hicho cha nishati hutegemea umri, jinsia, mazoezi na kazi mtu anazojishughulisha nazo. Mwili pia unaweza kuwa na mahitaji ya ziada ya virutubishi kwa mfano wakati wa ujauzito.

### ***Mahitaji ya nishati kwa makundi tofauti ya watu***

- Wanawake wasiojishughulisha na kufanya mazoezi na wazee wa jinsia zote wanahitaji nishati ya kadiri ambayo ni milo inayoweza kutoa kilo kalori 1600 kwa siku.
- Watoto, vijana wa kike, wanawake wanaojishughulisha na kazi za mikono na wanaume wasiojishughulisha na kufanya mazoezi wanahitaji kilo kalori 2,200 kwa siku.
- Vijana wa kiume, wanawake wenye kujishughulisha sana na kazi za mikono na wanaume wenye kujishughulisha kwa kadiri wanahitaji kilo kalori kadiri ya 2800 kwa siku.
- Wanawake wajawazito wanahitaji kilo kalori 2,700 kwa siku.
- Wanawake wanaonyonyesha wanahitaji kilo kalori 3,000 kwa siku.
- Wanamichezo na wanaofanya mazoezi ya kutumia nguvu mfano mpira, mjeleka au riadha wanahitaji zaidi ya kilo kalori 3,000 kwa siku.

*Inashauriwa katika kila mlo kula kiasi sahihi cha chakula kutoka katika kila kundi. Kupima kiasi cha chakula kinachohitajika tunaweza kutumia kikombe maalum (standard cup).*



Picha hiyo hapo juu inaonyesha vikombe maalumu vya kupimia kiasi cha chakula mtu anachoshauriwa kula kwa kila mlo. Vikombe hivi vinapima kiasi cha chakula cha ujazo wa  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  na kikombe kizima.

Ili kurahisisha uelewa wa jamii vipimo hivi vimetafsiriwa kwa kukadiria kiasi cha chakula mtu anachohitaji kwa kutumia kiganja chake cha mkono. Ni muhimu katika kila kundi kiganja cha mkono kikutumika kupima kiasi cha chakula kinachotakiwa.

Makundi ya chakula yamegawanyika kama ifuatavyo:-

**1. Vyakula vya asili ya nafaka, mizizi na ndizi za kupika**

Vyakula katika kundi hili ni chanzo kikuu cha wanga. Vyakula hivi huupatia mwili nishati na joto. Unapaswa kutumia vipimo 6 hadi 11 toka katika kundi hili kulingana na uzito wako, umri, jinsia n.k. Kwa wale wenye uzito uliozidi ni vipimo 6 hadi 8. Vyakula vya wanga vimegawanyika katika sehemu kuu mbili:

**i) *Vyakula ambavyo huyeyushwa kwa urahisi.***

Vyakula hivi ni pamoja na nafaka zilizokobolewa kama vile mkate uliotengenezwa kwa unga mweupe, ugali wa sembe na mchele mweupe. Kwa kuwa vyakula hivi huyeyushwa na kufyonzwa kwa haraka, huongeza kwa haraka zaidi kiasi cha sukari mwilini. Ulaji wa vyakula hivi kupita kiasi huchangia ongezeko kubwa la uzito wa mwili hivyo kuwa na uwezekano wa kusababisha magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

**ii) *Vyakula vya wanga visivyoweza kuyeyushwa na kumeng'enywa kwa urahisi mwilini.***

Kundi hili hujumuisha vyakula vitokanavyo na nafaka ambazo hazijakobolewa kama vile ugali wa dona, mtama, shayiri, na uwele. Vyakula vingine vilivyoko katika kundi hili ni pamoja na mchele wa rangi ya kahawia (Brown rice), vyakula vya asili ya mizizi kama vile viazi vikuu, ndizi, na ming'oko<sup>1</sup>. Vyakula hivi vina makapi kwa wingi, uyeyushwaji wake ni wa taratibu na

---

<sup>1</sup> Ming'oko ni mojawapo ya mazao ya mizizi ya porini ambayo hutumika kama chakula cha asili na baadhi ya jamii katika maeneo ya Tanzania hasa mikoa ya kusini.

hivyo kutoongeza sukari kwa haraka mwilini. Hali hii hupunguza uwezekano wa kupata ongezeko la uzito mwilini na hivyo kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa sugu. Uyeyushwaji wa vyakula hivi huchukua muda mrefu.

**Tumia kiasi cha ukubwa wa ngumi ya mkono wako kwa kupima kiasi cha mlo toka katika kundi hili, Kipimo kimoja ni sawa na**

- **Kipande kimoja cha mkate**
- **Kikombe kimoja cha uji wa dona (mililita 240)**
- **Ngumi moja ya ndizi zilizopikwa**
- **Nusu ngumi ya ugali wa sembe au wali mweupe**
- **Chapati moja nyembamba**



=



**Katika kundi hili kikombe kimoja ni sawa na kadiri ya ukubwa wa ngumi yako**

**Faida za vyakula vya asili ya nafaka, ndizi za kupikwa na mizizi**

- Huupatia mwili nguvu na joto
- Vyakula vya wanga visivyoweza kuyeyushwa kwa haraka mwilini
  - Haviongezi kiwango cha lehemu mwilini
  - Hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya njia ya chakula
  - Huzuia kuongezeka kwa uzito wa mwili kupita kiasi
  - Huchelewesha ufyonzwaji wa sukari mwilini

## 2. Vyakula vya asili ya wanyama, jamii ya kunde na mbegu za mafuta:

Kundi hili lina utomwili (protini) kwa wingi na pia nishati, vitamini na madini. Utomwili ni muhimu kwa kujenga mwili, kutengeneza vimeng'enywa na kujenga upya sehemu za mwili zilizoharibika. Vyanzo vya utomwili ni pamoja na aina mbali mbali za vyakula vya asili ya wanyama, jamii ya kunde, mbegu za mafuta, na wadudu wanaoliwa. Unapaswa kutumia vipimo 2 hadi 3 kwa siku kwa chakula toka katika kundi hili.

**Tumia kiasi cha ukubwa wa kiganja cha mkono wako kwa kupima kiasi cha mlo toka katika kundi hili. Kipimo kimoja ni sawa na:**

- Kiganja kimoja cha karanga
- ½ kikombe cha maharage yaliyopikwa
- Glasi ya maziwa yaliyoenguliwa mafuta
- Kiganja kimoja kwa kipande cha nyama, kuku, samaki



Kipimo kimoja cha karanga



Glasi ya maziwa



## Mambo muhimu ya kuzingatia

- Pendelea kutumia nyama nyeupe mfano samaki au kuku
- Tumia mara chache nyama nyekundu mfano ya ng'ombe au nguruwe
- Toa ngozi ya kuku kabla ya kupika
- Toa mafuta yote yanayoonekana katika nyama kabla ya kupika
- Pendelea kununua nyama isiyonona
- Pendelea kuchoma, kubanika au kuchemsha nyama na si kukaanga

### 3. Mbogamboga

Mbogamboga zina virutubishi aina ya vitamini na madini kwa wingi. Virutubishi hivi vinahitajika mwilini ili kuboresha afya na kuimarisha kinga ya mwili dhidi ya maradhi. Mbogamboga zinaweza kuliwa pasipo kupika, mfano kachumbari au baada ya kupika, mfano mchicha. Mbogamboga ni pamoja na mboga za majani, jamii ya mizizi mfano karoti, na mboga nyingine kama bamia, nyanya na biringanya.

**Unapaswa kutumia vipimo 3 hadi 5 kwa siku**

**Tumia kiganja cha mkono wako kupima kiasi cha mboga mboga, Kipimo kimoja ni sawa na**

- Kiganja kimoja kwa mboga mboga zilizopikwa
- Viganja viwili kwa mboga zisizopikwa (kachumbari)
- Supu ya mbogamboga nusu kikombe





## **Mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa kuandaa mboga mboga**

- Zisianikwe au kuwekwa juani kwani joto la jua uharibu vitamini
- Zioshwe kabla ya kukatwakatwa ili kuzuia upotevu wa vitamini
- Zipikwe kwa muda mfupi kutegemea aina ya mboga na kiasi cha moto ili kuzuia upotevu wa virutubishi kama vile vitamini C.
- Zifunikwe wakati wa kupika ili kuzuia upotevu wa vitamini

### **4. Matunda**

Matunda huupatia mwili vitamini ambazo husaidia kuukinga mwili dhidi ya magonjwa na ufyonzwaji wa virutubishi vingine. Kwa mfano vitamini C husaidia ufyonzwaji wa madini ya chuma. Kundi la matunda linajumuisha mapapai, maembe, mananasi, matikiti maji, maparachichi, matufaa na mapera. Mengine ni matunda pori ambayo ni pamoja na ukwaju, zambarau, ubuyu, furu, mabungo, n.k.



### **Unapaswa kutumia vipimo 2 hadi 4 kwa siku**

**Tumia ukubwa wa kiganja cha mkono wako kupima kiasi cha matunda, Kipimo kimoja ni sawa na**

- Saizi ya kati ya chungwa, embe, ndizi n.k
- Saizi ya kati ya kipande cha papai, tikiti maji, nanasi n.k
- Juusi ya matunda glasi moja



## **Mambo ya kuzingatia**

- Pendelea kula tunda kama lilivyo badala ya kutengenezea juisi.
- Epuka kumenya tunda kama si lazima.

## **5. Mafuta, Sukari na Asali**

Mafuta, sukari na asali hutumika kama viungo, huongeza ladha ya chakula pia huupatia mwili nishati. Mafuta pia husaidia uyeyushwaji na ufyonzwaji wa vitamini A, D, E na K. Mafuta ni pamoja na yale yatokanayo na mimea kama vile karanga, alizeti na ufuta, mafuta ya wanyama kama vile samli na siagi. Ikumbukwe kuwa mbegu za mafuta pia zina utomwili. Utumiaji wa vyakula hivi uwe kwa kiasi kidogo tu.

## **Mambo ya kuzingatia**

- Usiache kutumia mafuta kabisa kwani yana umuhimu mwilini
- Pendelea mafuta yatokanayo na mimea, kuliko ya wanyama au yaliyogandishwa kama vile siagi
- Juisi ya matunda ina sukari ya asili hivyo haihitaji kuongezwa sukari

### **KUMBUKA**

- *Kula chakula mchanganyiko kwa afya bora*
- *Kula mboga mboga na matunda katika kila mlo*
- *Osha matunda kwa maji safi na salama kabla ya kula*
- *Zingatia usafi wakati wa kuandaa chakula*
- *Kipimo kimoja ni sawa na ukubwa wa ngumi au kiganja cha mkono wako. Kijitabu hiki kinatumia kiganja kupima kiasi cha chakula kutoka katika kila kundi. Ukubwa wa kiganja chako utakupatia makisio ya kipimo cha kiasi unachopaswa kula.*

# SURA YA PILI

## VIASHIRIA VYA HATARI VYA MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

Viashiria vya hatari vya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ni vile vinavyoongeza uwezekano wa kupata magonjwa hayo. Sura hii itaelezea viashiria vya hatari ambavyo huchangia uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo, kisukari, shinikizo kubwa la damu na baadhi ya saratani.

Viashiria hivyo vimegawanyika katika sehemu mbili: vile visivyoweza kubadilika kabisa na vile vinavyoweza kubadilika kwa kurekebisha mtindo wa maisha.

Viashiria hatari visivyoweza kubadilika ni:

- Umri
- Jinsia
- Viashiria vya kinasaba

Viashiria hatari vinavyoweza kubadilika pale mtindo wa maisha unaporekebishwa ni pamoja na

- Ulaji usiofaa kama vile:
  - Matumizi ya kiasi kikubwa cha vyakula vinavyotoa nishati (wanga, mafuta na utomwili)
  - Matumizi ya kiasi kikubwa cha mafuta au vyakula vya mafuta
  - Kutokula au kula kiasi kidogo cha matunda au mbogamboga
  - Matumizi ya vinywaji vilivyoongezwa sukari
  - Matumizi ya kiasi kikubwa cha chumvi
- Kutofanya mazoezi ya kutosha na kutojishughulisha na kazi za mikono

- Unywaji pombe kupita kiasi
- Uvutaji wa sigara na matumizi ya tumbaku

Ulaji na mtindo wa maisha usiofaa kama ilivyoainishwa hapo juu, hupelekea mabadiliko kwenye mwili ambayo huwa viashiria vya hatari vya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Viashiria hivi ni:

- Uzito uliozidi na unene
- Ongezeko la lehemu mwilini
- Shinikizo kubwa la damu
- Ongezeko la sukari kwenye damu

Viashiria hivi huweza kudhibitiwa kwa kubadili mtindo wa maisha

Ulaji na mtindo wa maisha usiofaa hujitokeza zaidi katika mazingira ya mijini. Watu wa mijini hupendelea zaidi kula vyakula vilivyokaangwa mfano chips mayai, vilivyowekwa sukari nyingi mfano keki na soda vyakula vilivyowekwa chumvi nyingi mfano crisps na soseji.

Usafiri mjini unapatikana kwa urahisi hivyo watu hawatembezi kwa miguu sana. Kwa wale wanaofanya kazi kwenye ofisi za magorofani hutumia lifti. Baadhi ya familia huajiri wahudumu wa nyumbani kusaidia kazi za mikono. Vyote hivi huchangia ongezeko la magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza mijini kuliko vijijini.

# SURA YA TATU

## UZITO ULIOZIDI NA UNENE

Watu wengi hasa wale waishio maeneo ya mijini wana uzito au mafuta yaliyozidi mwilini. Unene ni hali ambayo mtu huwa na takribani asilimia 20 zaidi ya uzito unaotakiwa kulingana na urefu wake. Hali hii inachangia uwezekano wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Kuzidi kwa uzito kwa watu wazima hupimwa kwa kutumia Fahirisi ya Uzito wa Mwili (FUM) yaani uwiano wa uzito katika kilogramu na urefu katika mita za mraba. Uwiano huu huitwa kwa lugha ya kiingereza ni *Body Mass Index (BMI)*.

$$\text{FUM} = \frac{\text{Uzito (kg)}}{\text{Urefu (m}^2\text{)}}$$

Mfano mtu mzima mwenye uzito wa kilo 75 na urefu wa mita 1.7 FUM yake ni  $75 \div (1.7 \times 1.7) = 75 \div 2.89 = 26$  yaani kilogramu 26 kwa mita moja ya mraba

### Tafsiri ya viwango vya FUM

Vigezo vya kutumia (kama vilivyotolewa na Shirika la Afya Ulimwenguni)

Kutafsiri hali ya lishe kwa kutumia FUM ni kama ifuatavyo:

| FUM            | Tafsiri                         | Hatua za kuchukua   |
|----------------|---------------------------------|---|
| Chini ya 16.0  | Utapiamlo mkali                 | Aongeze kiasi cha chakula na achunguze afya                                       |
| 16.0 hadi 18.4 | Utapiamlo wa kiwango cha kadiri | Aongeze kiasi cha chakula na achunguze afya                                       |
| 18.5 hadi 24.9 | Hali nzuri ya lishe             | Apongezwe na aendelea na hali hiyo  |
| 25.0 hadi 29.9 | Uzito uliozidi                  | Achukue tahadhari   |
| 30 au zaidi    | Uzito mkubwa sana (kiribatumbo) | Apunguze kiasi na aina ya chakula kinachosababisha uzito mkubwa na afanye mazoezi |

FUM haitumiki kutathmini hali ya lishe kwa wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua, badala yake mzingo wa mkono (Mid Upper Arm Circumference - MUAC) hutumika. Wanawake wajawazito na wenye miezi 0 hadi 6 baada ya kujifungua wenye MUAC chini ya sentimenta (sm) 19 huashiria wana utapiamlo mkali. Sentimeta 19.0 hadi chini ya 23 anakuwa na utapiamlo wa kadiri.

Kama ilivyotajwa hapo juu mtu mwenye FUM ya 26 anauzito uliozidi.

## **Sababu zinazochangia kupata unene:**

- Ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi
- Ulaji wa vyakula na vinywaji vilivyoongezwa sukari
- Ulaji wa kiasi kikubwa cha vyakula vinavyotoa nishati (wanga, mafuta, utomwili)
- Kutokufanya mazoezi ya kutosha na kazi za mikono

### **KUMBUKA**

*Kuna watu hudhani kuwa unene ni kiashiria cha hali nzuri ya maisha, kuwa na pesa nyingi au kutokuwa na virusi vya ukimwi, dhani hii ni potofu.*

## **Unene unaweza kupelekea mtu kupata matatizo ya kiafya kama**

- Kisukari
- Shinikizo kubwa la damu
- Kiharusi
- Ugonjwa wa moyo
- Saratani za sehemu mbalimbali za mwili
- Kiwango cha juu cha mafuta mabaya mwilini

## **Jinsi ya kukabiliana na unene:**

- Kula vyakula vyenye nishati kidogo
- Pendelea kula vyakula vyenye nyuzi nyuzi mfano matunda, mboga-mboga na nafaka zisizokobolewa
- Kunywa maji ya kutosha, safi na salama
- Usinywe pombe zaidi ya kiwango unachoshauriwa
- Punguza ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi au vilivyopikwa kwa mafuta, mfano chipsi, maandazi, vitumbua na kadhalika
- Punguza vyakula na vinywaji vilivyoongezwa sukari, kwa mfano, soda, keki na kadhalika
- Kula mboga-mboga na matunda kwa wingi
- Fanya mazoezi ya kutosha na pia pendelea kufanya kazi mbalimbali za mikono

# SURA YA NNE

## ULAJI UNAOFAA

Ulaji unaofaa ni ule unaozingatia vyakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote ya vyakula kama yalivyoainishwa katika sura ya kwanza, yaani kutumia chakula au matumizi ya mafuta, sukari na chumvi kama inavyoshauriwa. Kula chakula cha kadiri kinacholingana na kazi mbalimbali na kujishughulisha kunakofanywa na mtu husika hufanya nishati inayopatikana kutoka katika vyakula itumike na hivyo mwili kubaki katika uzito sahihi unaowiana na urefu. Ulaji unaofaa unazingatia yafuatayo:

### **Chakula cha mchanganyiko**

Kula chakula kutoka makundi yote ya chakula na pia kubadili aina ya chakula kutoka katika kila kundi. Mfano unaweza kula ugali, maharage na mchicha na siku inayofuata ukala ugali kunde na matembele. Lakini kwa walio wengi imekuwa ni desturi kula chakula cha aina fulani kila siku: mfano ugali na maharage tu. Ni vyema kula chakula cha mchanganyiko kwani kila aina ya chakula kina kiwango cha kipekee cha virutubishi.

### **Kupunguza au kutokula chakula chenye viwango duni vya virutubishi (junk food)**

Vyakula hivi ni pamoja na vile vyenye chumvi, sukari na mafuta kwa wingi. Mfano wa vyakula hivi ni pamoja na vyakula vilivyoongezwa chumvi na kukaangwa kwa mafuta mengi. Vyakula hivi vinaitwa *junk foods* kwa sababu vina viwango vidogo vya protini, vitamini na madini, na vina nishati, kwa wingi.



## **Matunda na mbogamboga za kutosha**

Matunda na mbogamboga zina vitamini na madini ambayo mwili unahitaji kila siku kwa kiwango sahihi ili kuboresha ufanyaji kazi na kinga dhidi ya magonjwa. Unapokula matunda na mbogamboga kidogo unaunyima mwili virutubishi vya vitamini na madini kwa ajili ya ufanyaji kazi. Ni vyema kutumia aina mbalimbali za matunda na mbogamboga ukijumuisha zile za asili ili kupata virutubishi.

## **Kunywa maziwa**

Maziwa ni sehemu muhimu ya mlo na inashauriwa kunywa si chini ya kikombe kimoja kila siku ili kusaidia mwili kuwa katika afya bora. Maziwa ni chanzo muhimu cha madini ya chokaa (*calcium*) ambayo ni muhimu katika kuimarisha mifupa. Kwa watu wazima inashauriwa kutumia maziwa yaliyoenguliwa mafuta (*skimmed*) au yenye mafuta kidogo ili kupunguza ongezeko la lehemu mwilini. Kwa wale wanaopata matatizo ya tumbo wanapokunywa maziwa (*lactose intolerance*) wanashauriwa kutumia maziwa mbadala mfano maziwa ya soya.

## **Unywaji wa pombe wa kupita kiasi**

Unywaji wa pombe kupita kiasi husababisha madhara makubwa ya kiafya. Ni vyema kwa watumiaji wa pombe kunywa pombe kiasi kidogo, kama vile chupa moja ya bia kwa siku kwa wanawake na si zaidi ya mbili kwa wanaume.

Mama wajawazito na wanaonyonyesha, watoto, vijana wa chini ya miaka 18 na wale wote wanaotumia dawa hawapaswi kunywa pombe.



# SURA YA TANO

## MAJI NA VINYWAJI ASILI

### **Maji**

Maji ni muhimu kwa afya. Ili mwili uweze kufanya kazi vizuri inashauriwa kunywa maji safi na salama si chini ya glasi nane (lita mbili) kwa siku. Vilevile vinywaji asili huweza kutumika kuongeza kiasi cha maji mtu anachopaswa kunywa. Ni vyema kutambua kuwa kwa wale wasiopendelea ladha ya maji, wanaweza kuboresha ladha hiyo kwa kutumia ndimu, limau au viungo vingine wanavyopendelea.

### **Umuhimu wa maji mwilini**

- Husaidia uyeyushwaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini
- Huchangia kutengeneza maji maji yanayopatikana katika viungo vya mwili kama vile viwiko na magoti, hivyo kusaidia viungo kuwa laini na kufanya kazi vizuri
- Hurekebisha joto la mwili na kuweka ulinganifu kwenye majimaji ya mwili
- Husaidia kuondoa uchafu mwilini kwa njia ya jasho na mkojo
- Yanaponywewa kwa kiasi kinachotakiwa husaidia kuzuia uwezekano wa kupata baadhi ya magonjwa kama vile mawe kwenye figo na mfuko wa nyongo

### **KUMBUKA**

*Ni muhimu kunywa maji ya kutosha, si chini ya glasi nane kwa siku kwa afya bora*

## **Vinywaji asili**

Vinywaji asili huweza kutumika kuongeza kiasi cha maji mtu anachopaswa kunywa kwa siku. Vinywaji hivi ni pamoja na juisi za matunda kama vile machungwa, maembe, mananasi pamoja na matunda pori kama vile mabungo, ukwaju, ubuyu na maji ya madafu. Vinywaji hivi vinaweza kunyweka bila kuongezwa sukari.

Aina nyingine ya vinywaji asili ni kama vile chai na kahawa. Vinywaji asili ni vizuri na salama kwa afya kuliko vinywaji bandia ambavyo huwekwa rangi na ladha ili kukidhi mahitaji ya biashara na sio ya kiafya. Vinywaji asili huupatia mwili virutubishi muhimu kama vile vitamini na madini. Ni muhimu kutumia maji safi na salama wakati wa kuandaa vinywaji ili kuepuka magonjwa.

## **Mambo ya kuzingatia**

- Hakuna haja ya kuongeza sukari kwenye vinywaji asili
- Pendelea kutengeneza maji ya matunda nyumbani
- Tumia maji safi na salama kutengeneza maji ya matunda
- Punguza matumizi ya sukari nyingi kwenye chai au kahawa
- Chai na kahawa ni vinywaji vyenye viini vinavyozuia ufyonzwaji wa madini ya chuma mwilini hivyo kusababisha upungufu wa damu. Inashauriwa kupunguza matumizi ya vinywaji hivi hasa kwa waja wazito

# SURA YA SITA

## MAFUTA

Mafuta ni moja ya virutubishi vinavyoupatia mwili nishati kwa wingi, hivyo huupa mwili nguvu na joto. Pia mafuta ni sehemu muhimu ya chembechembe za mwili na yanahitajika mwilini ili kusaidia ufyonzwaji wa vitamini A, D, E na K. Mafuta pia huongeza ladha ya chakula na kukifanya kiwe na mvuto kwa mlaji. Mafuta yanajumuisha mafuta yanayoganda katika joto la kawaida na yale yanayokuwa katika hali ya maji maji. Yanayoganda katika hali ya kawaida kama yale ya asili ya wanyama mfano siagi na samli na yanayogandishwa kiwandani mfano majarini. Mafuta yanayokuwa katika hali ya maji maji ni yale yatokanayo na asili ya mimea mfano mafuta ya alizeti, pamba na mawese.

Pia kuna mafuta yasiyoonekana wazi mfano kwenye mbegu kama karanga, matunda kama parachichi na hata mizeituni.

Mafuta ya asili ya wanyama huchangia ongezeko la lehemu mwilini hivyo kusababisha magonjwa ya moyo.

Mafuta yatokanayo na mimea huwa ni ya kumiminika katika joto la kawaida. Mafuta haya yana kiwango kidogo sana cha lehemu ambacho si hatarishi kwa afya ya mlaji. Hivyo husaidia kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo.

Mafuta yatokanayo na mimea, yaliyogandishwa kiwandani (majarini). huchangia kwa kiasi kikubwa ongezeko la lehemu mwilini, hivyo huweza kusababisha magonjwa ya moyo.

# SURA YA SABA

## CHUMVI

Chumvi ni madini yanayohitajika kwa kiasi kidogo mwilini. Chumvi hutumika kama kiungo ili kuongeza ladha ya chakula. Pia hutumika katika uhifadhi wa baadhi ya vyakula ili visiharibike. Chumvi inapotumika kwa kiasi kikubwa huweza kusababisha madhara mwilini kama vile shinikizo kubwa la damu na hatimaye ugonjwa wa moyo. Inashauriwa mtu asitumie chumvi kwa wingi.

Inashauriwa kutumia chumvi yenye madini joto ili kuzuia madhara yatokanayo na upungufu wa madini joto mwilini kama vile uvimbe wa tezi la shingo (Rovu,) kuharibika kwa mimba, kuharibika ubongo wa mtoto akiwa tumboni, vilema mbalimbali vya kuzaliwa na ukuaji duni wa watoto. Vyakula vingi tunavyokula hasa vitokanavyo na mimea huwa na chumvi chumvi ya asili. Kiasi cha chumvi kinachopatikana kwenye vyakula hivi hakina madhara kwa sababu ni kiasi kidogo sana.

### Jinsi ya kupunguza matumizi ya chumvi

- Weka chumvi kidogo kwenye chakula wakati wa kupika.
- Punguza ulaji wa vyakula vyenye chumvi nyingi kwa mfano vyakula vilivyohifadhiwa au kusindikwa kwa kutumia chumvi kama vile samaki na nyama.
- Epuka kuongeza chumvi kwenye chakula wakati wa kula.
- Ikiwezekana tumia viungo (ndimu, pilipili) ili kuongeza ladha ya chakula badala ya chumvi
- Kiasi cha chumvi kwa siku kinashauriwa kisiwe zaidi ya kijiko kimoja cha chai kilichosawazishwa ambacho ni sawa na gramu 2.4 za madini ya sodium.

### Kumbuka

*Watu wenye matatizo ya moyo na shinikizo kubwa la damu watafute ushauri wa daktari kuhusu matumizi ya chumvi.*

# SURA YA NANE

## SUKARI

Sukari huupatia mwili nishati vilevile hutumika kama kiungo kuongeza ladha kwenye chakula. Vinywaji na vyakula ambavyo vimeongezwa sukari husababisha mtu kupata kiasi kikubwa cha nishati kuliko mwili unavyohitaji. Vinywaji na vyakula vinavyoongezewa sukari ni pamoja na chai, soda juisi, jamu, pipi, keki, ice cream, chokoleti na vinginevyo.

### **Madhara yanayoweza kutokana na vinywaji/vyakula vilivyoongezwa sukari**

- Kuchangia kuleta matatizo ya afya kama vile uzito mkubwa na unene ambavyo ni viashiria vya hatari vya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza, kwa mfano, kisukari, shinikizo kubwa la damu, ugonjwa wa moyo na baadhi ya saratani
- Kusababisha kuoza kwa meno (dental caries)

### **Mambo ya kuzingatia**

- Sukari kwenye chai, uji au vyakula vingine vinavyohitaji kuwekwa sukari, iwe kwa kiasi kidogo
- Ni vyema kutumia vinywaji asili kama juisi za matunda na maji ya madafu badala ya juisi bandia au soda
- Ni vyema kunywa juisi za matunda asili bila kuongeza sukari, ikibidi kuweka sukari, ongeza kwa kiasi kidogo
- Tumia asali badala ya sukari kila inapowezekana

### **Kumbuka**

*Vinywaji vya pakiti na makopo huwa vimeongezewa sukari hivyo ni vema kusoma maelekezo ili kujua kama kuna sukari au la.*

# SURA YA TISA

## SIGARA NA TUMBAKU

Sigara ni tumbaku inayotumiwa kwa njia ya kuvuta moshi wake. Tumbaku inaweza pia kutumika kwa njia ya kunusa, kutafuna au kubwia (ugoro). Sumu ya nikotini iliyoko kwenye tumbaku husababisha matatizo ya kiafya kama vile vidonda vya tumbo, saratani hasa ya mapafu. Kwa wajawazito husababisha kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu na mengineyo Pia matumizi ya sigara na tumbaku huzalisha chembechembe haribifu mwilini (*free radicals*).

### Madhara ya sigara na tumbaku:

- Saratani za mfumo wa hewa kwa mfano pua, koo na mapafu. Saratani nyingine ni za mdomo, ulimi, koromeo, kongosho, tumbo na kibofu cha mkojo.
- Vidonda vya tumbo.
- Magonjwa ya njia ya hewa kama vile pumu.
- Kwa mama mjamzito, mtoto kuzaliwa na uzito pungufu.
- Ufyonzwaji duni wa virutubishi mwilini hasa vitamini na madini.
- Kuziba kwa njia za mishipa ya damu na hatimaye kuweza kusababisha magonjwa ya moyo na shinikizo kubwa la damu.
- Usambazaji mdogo wa damu kwenye ubongo na udhaifu wa mwili kwa ujumla.

Tabia ya uvutaji wa sigara huchukiza watu wengi ambao hawavuti kwa sababu ya harufu na madhara ya moshi wake. Mtu asiyevuta sigara huathiriwa na moshi wa sigara kutoka kwa anayevuta. Katika hali hiyo, yule asiyevuta huwa ni mvutaji asiyejitambua. Inashauriwa sigara zisivutwe kabisa na kwa wale wanaovuta wasivute kwenye mikusanyiko ya watu.

## **Kukabiliana na uvutaji wa sigara na matumizi ya tumbaku**

Watumiaji wa sigara/tumbaku mara nyingi hutawaliwa na hamu ya kuendelea kutumia vitu hivyo. Hali hii husababishwa na sumu ya nikotini iliyoko kweye tumabaku. Mtumiaji wa tumbaku/sigara anaweza kuishinda hamu kwa kuzingatia yafuatayo:

- Kutafuna vitu kama karanga, korosho na bisi badala ya kukimbilia kuvuta sigara.
- Kutumia muda mwingi kufanya mazoezi pamoja na shughuli nyingine ili kuepuka kishawishi cha kuvuta sigara.
- Kuepuka kukaa mahali ambapo ulizoea kukaa unapovuta sigara.
- Kuchukua uamuzi thabiti wa kutovuta sigara na kuutekeleza. Kwa wanaopata ugumu wa kuchukua uamuzi huu watafute ushauri nasaha.



# SURA YA KUMI

## POMBE

Pombe ni aina yoyote ya kinywaji chenye kilevi mfano bia, pombe kali, mvinyo na pombe za kienyeji. Utumiaji wa pombe kwa kiasi kikubwa husababisha madhara ya kiafya kama vile magonjwa ya ini, figo na saratani. Matumizi ya pombe kama vile bia yasizidi chupa moja kwa siku kwa wanawake na chupa mbili kwa siku kwa wanaume. Kwa watu wanaokunywa pombe za kienyeji wasitumie zaidi ya nusu lita kwa siku.

### Madhara ya kunywa pombe kupita kiasi

- Husababisha ugonjwa wa ini (Ini kusinyaa) ujulikanao kama *liver cirrhosis*.
- Pombe huweza kuingiliana na ufyonzwaji na utumikaji wa virutubishi mwilini.
- Huweza kusababisha ongezeko la shinikizo la damu mwilini na magonjwa ya figo.
- Husababisha ongezeko la uzito wa mwili hadi unene.
- Husababisha saratani kama vile ya mdomo, koo, tumbo na njia ya hewa.
- Mama anayekunywa pombe wakati wa ujauzito huweza kujifungua mtoto mwenye uzito pungufu. Pia mtoto anaweza kuzaliwa akiwa na mtindio wa ubongo.
- Pombe huathiri ubongo na kusababisha kupungua kwa uwezo wa kufikiri, kujitambua na utendaji kwa ujumla.

### KUMBUKA

*Unywaji wa pombe husababisha ajali barabarani. Hairuhusiwi kuendesha gari ukiwa umekunywa pombe.*



# SURA YA KUMI NA MOJA

## MSONGO WA MAWAZO

Msongo wa mawazo huchangia magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama vile shinikizo kubwa la damu. Pia huweza kusababisha kuumwa kichwa, mfadhaiko, kukosa usingizi na kukosa hamu ya kula. Kwa watu wengine msongo huongeza hamu ya kula na kuwafanya wale kupita kiasi. Ulaji usiofaa, matumizi ya madawa ya kulevya, kupendelea kuwa nje ya familia au kunywa pombe kwa kiasi kikubwa ili kupunguza mawazo.

### **Mambo ya kufanya ili kuepuka msongo wa mawazo:**

- Jadili matatizo yako na mtu unayemuamini
- Fanya mazoezi ya mwili mara kwa mara
- Jishughulishe na kazi za aina mbali mbali
- Jitahidi kupata usingizi wa kutosha kila siku
- Jitahidi kuwa na mtazamo chanya wakati wote

# SURA YA KUMI NA MBILI

## MAZOEZI

Mazoezi ya viungo na kazi mbalimbali ni njia muhimu ya kuzuia na kudhibiti magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Mazoezi ya viungo kama vile kuruka kamba, kuogelea, kunyanyua uzito na mengineyo. Michezo ni pamoja na michezo mbalimbali ya mpira, riadha, kuogelea na kuvuta kamba. Shughuli mbalimbali ni zile zinazohusisha kazi za mikono zinazohitaji kutumia nguvu kama vile uwashi, useremala, kulima, kuchota maji, kufua nguo na kusafisha mazingira. Mazoezi ya viungo na kufanya kazi mbalimbali husaidia kuimarisha mifumo ya mwili, kuwa mkakamavu na kuwa na afya njema.

### **Aina za mazoezi:**

#### ***Mazoezi mepesi***

Mazoezi mepesi ni pamoja na kufanya kazi za kawaida za kila siku kama vile kupiga deki, kufagia, kupika na kufua nguo. Mazoezi mengine ni pamoja na kutembea, kuteremka kilima au ngazi na kucheza muziki.

#### ***Mazoezi ya nguvu***

Mazoezi ya nguvu ni kama vile kazi ya kulima, kubeba vitu vizito, kukimbia, kuruka kamba, kuendesha baiskeli kwa kasi kwa nusu saa au zaidi; kucheza sarakasi na michezo kama mpira wa miguu na kikapu. Kiwango cha kunufaika na mazoezi hutegemea aina, uzito na muda wa mazoezi.

Inashauriwa kuanza na mazoezi mepesi kabla ya mazoezi ya nguvu ili mwili uweze kuzoea. Ni vyema mazoezi yafanywe kwa muda wa

kutosha, angalau siku tatu hadi tano kwa wiki na siyo chini ya nusu saa kwa siku.

### **Faida za mazoezi**

- Kuuweka mwili katika hali yenye uwiano sahihi wa nishati inayoingia mwilini na inayotumika. Uzito huongezeka pale kiwango cha chakula kinacholiwa kinapotoa nishati nyingi kuliko inayotumika mwilini. Hivyo mazoezi hupunguza uwezekano wa kuwa na uzito uliozidi au unene.
- Husaidia chakula kuyeyushwa na kutumika mwilini kwa ufanisi zaidi.
- Hupunguza msongo wa mawazo.
- Hupunguza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu, magonjwa ya moyo, kisukari na saratani na pia husaidia kudhibiti magonjwa hayo.
- Huimarisha, misuli na viungo vya mwili.
- Mwanamke aliyezoea kufanya mazoezi hupata wepesi wakati wa kujifungua.

### **KUMBUKA**

*Wagonjwa, wajawazito na watu wenye ulemavu wanapaswa kufanya mazoezi kulingana na hali zao.*

[illegible]

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.





Kwa maelezo zaidi wasiliana na:



**Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania**

22 Ocean road, S.L.P 977, Dar es Salaam- Tanzania

Simu: +255-22-2118137/9, Nukushi: +255 22 211 6713,

Barua pepe: [info@tfnc.or.tz](mailto:info@tfnc.or.tz), Tovuti: [www.tfnc.or.tz](http://www.tfnc.or.tz)