

Faida za kiafya za Mayai

ULY CLINIC

5 Aprili 2020

Mayai ni aina ya chakula muhimu kwa binadamu, huwekwa kwenye kundi la vyakula vyenye protini. Mbali na kuwa na protini mayai ni chanzo kizuri cha vitamini A, B, B12 na D, kolesto kwa wingi na madini ya lutein na zeaxanthin .

Yai huweza kuliwa likiwa bichi, kuchemshwa au kukaangwa. Kama ilivyo kwa baadhi ya vyakula, yai hupoteza virutubisho linapochemshwa kwa muda mrefu au kukaangwa. Vitamin D kwenye yai hupungua kwa kiwango kikubwa endapo yai litapikwa kwa muda mrefu. Hata hivyo kuchemsha au kukaanga yai kwa muda mrefu hupunguza kwa asilimia kwa asilimia 90 hivyo kupoteza umuhimu wake katika mwilini

Ili kupata virutubisho vyote vya yai ni muhimu kulila likiwa bado bichi au kuchemshwa kiasi.



Mayai mabichi ni mazuri kwa kula ili kupata lishe sahihi lakini kwa wale wenye mzio na mayai mabichi sio sahihi kwao kwani hatari ya mzio dhidiya yai huongezeka Zaidi.

Mayai pia hutunza bakteria wa salmonella enteritidis, wanaosababisha homa ya matumbo(taifodi). Mfano wa mayai yanayobeba vimelea hivi ni mayai ya kuku. Ni vizuri kuchunguza yai kabla ya kula ili kuepukana na athari zinazoweza kujitokeza.

Epuka kula mayai mabichi au yasiyoiva vema haswa yaliyotagwa na kuku mgojwa kwani ndio mwenye uwezekano mkubwa wa kupata vimelea hivi na kuumwa ugonjwa wa taifodi

Kiafya inashauriwa kula yai moja hadi mawili kwa siku.

Faida za mayai mwilini

Hupunguza athari za mshituko wa moyo na kuondoa protini zisizohitajika mwilini

Hupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya macho na kuboresha uwezo wa kuona:- Mayai ni chanzo muhimu Cha viondoa sumu mwilini ambavyo ni lutein na zeaxanthine, kemikali hizi hufanya kazi muhimu kuhakikisha macho yanakua salama.

Husaidia kulinda mifupa yetu:- Mayai ni moja ya vyakula asili ambavyo ni chanzo cha vitamin D. Vitamini hii ikisharabiwa na madini ya kalsium mwilini, huimarisha mifupa.

Huboresha afya ya kucha na nywele:- Hii ni kwa sababu mayai yana kemikali ya amino na madini ya salfa kwa wingi na vitamini ambazo huboreshwa kucha na nywele.

Huboresha afya ya ubongo:- mayai ni chanzo cha kemikali ya kolini ambacho husaidia kuboresha ubongo wa kijusi tumboni mwa mama na mtoto mdogo na hata kuimarisha kumbukumbu kwa wazee.

Husaidia kuupa mwili mafuta:- Mayai huupa mwili mafuta yanayohitajika mwilini pia hupunguza kiwango cha mafuta yasiyohitajika mwilini.

Huongeza lehamu kwenye damu:- Mayai yana madini ya foleti ambayo yanashauriwa kutumiwa kwa wajawazito, folati husaidia mwili kuzalisha chebe nyekundu za damu na kutibu upungufu wa damu mwilini.

Huamsha kinga ya mwili:- Kuamka kwa kinga ya mwili hupunguza hatari kubwa ya kupata saratani mbalimbali.

Huupa mwili nguvu Zaidi:- Mayai ni chakula chenye virutubisho vinavyojitosheleza hivyo unapotumia mayai mwili hupata nguvu.

Hupunguza baada ya kunywa pombe:- Kwa wale watumiaji wa kilevi mayai husaidia kupunguza dalili zinazoonekana asubuh kufuatiwa usiku wa kutumia pombe.

Mayai husaidia kulainisha Koo na hurainisha misuli:- Kwa kunywa yai bichi haswa yai lililotagwa na kuku wa kienyeji husaidia kulainisha koo. Kumbuka usitumie mayai mabichi kutoka kwa kuku mgonjwa au ambaye hapati chanjo za magonjwa.

Namna ya kuandaa mayai

Kwa kuangazia jinsi mayai yanavyopikwa, mayai ya kuchemshwa kiasi ni bora Zaidi kuliko ya kukaanga. Wataalamu wengi wa lishe hukataza kula mayai ya kukaangwa kwa sababu mara nyingi mafuta hutumiwa na hivyo kiwango Cha kolestero anachokula mtu huongezeka mwilini.

Mayai mabichi au yaliyochemshwa kiasi (kidogo) ni sawa tu ili mladi yawe yamepatikana katika sehemu safi na kwa kuku asiyeumwa. Pia mayai yaliyochemshwa ni bora zaidi kwa kijikinga na maambukizi ya ya taifodi.

Njia za kupata mayai mazuri

Njia rahisi ya kupata mayai salama ni kwa kufuga kuku mwenyewe na Kama hutaweza kufuga kutokana na sababu mbalimbali basi inafaa kununua mayai kwa mtu anaefuga kuku (unaemfhamu) ili kupata yai lililo salama na kutoka kwa kuku asiyeumwa.

Mayai mengi hua katika kiwango kizuri kwa siku 28 toka yalipotagwa.

Angalizo

Haishauriwi kutunza yai kwenye friji au joto Kali. Mayai yanafaa kutunzwa katika sehemu yenye ubaridi kiasi na joto la mazingira ili kubaki na ubora wake. Pia inashauriwa kutumia mayai ya kienyeji kwani ndio yenye lishe bora katika mwili na huwa hayana sumu nyingi.

Ni muhimu kukagua yai kabla hujalitumia hasa likiwa bichi. Usile yai ambalo litakua na vitu vifuatavyo;

Lililopata ufa

lililotoboka.

Lenye harufu

Lisilozama ndani ya maji (linaloelea juu ya maji

Imepakuliwa :- 21/10/2024

Inapatikana :- <https://www.ulyclinic.com/faida-za-vyakula/faida-za-kiafya-za-mayai>