

## **UKIMWI NA LISHO BORA**

lisho bora ndiyo njia moja ya kuhakikisha afya bora. Mtu mwenye afya ni yule ambaye anakula vizuri. Mtu akiwa mgonjwa anafaiwa kula chakula ambacho ameagizwa ili aweze kukabidhi ana na ugonjwa na hii ndio hufanyika wakati mtu ana virusi vya ukimwi.

Watu wenye virusi vya ukimwi hu ugua kutokana na magonjwa mengi ambayo huletwa na ukosefu wa kula vizuri na kinga ya mwili hu teremka kinga iki teremka inamaanisha mwili haiwezi kujikinga kutokana na magonjwa na kwa hivyo ili kuwa na afya bora ni lazima kula vizuri.

lisho bora ni muhimu sana kwa kujenga kinga ya mwili ili mwili iweze kufanya kazi vizuri. Kula vyakula vyenye umuhimu mwilini husaidia mwili kuwa na nguvu na afya bora. Pia kula vizuri hupea mwili nguvu wakati mtu ana meza madawa. lisho bora huongeza kinga ,husaidia madawa kufanya kazi vizuri , kuteremsha hatari ya kupata magonjwa kama ya sukari na roho, na pia mtu huwa na afya njema.

Njia ya kutibu watu wenye virusi vya ukimwi zimebadilika . Hapo awali watu wengi wenye virusi vya ukimwi walikuwa wana konda sana na pia kushikwa na magonjwa mengi , hivi leo kuna wasiwasi nyingi katika nchi zinazoendelea kwani kuna utumiaji mwingi wa madawa ambayo huleta mabadiliko mwilini. Kulingana na utafiti lisho bora huongeza kinga mwilini na kusaidia usagaji wa chakula mwilini.

### **Orodha ya vitu ambavyo unapaswa kufanya wakati unasikia vibaya**

#### **kuchoka:**

Kula chakula yenye nguvu,protini na vitamini ya kutosha.

Kula vyakula vyenye vitamini B , selenium, cysteine, glutamine.

Kuwacha kunywa vinywaji kama chai ama kahawa.

Kupumua ili kupata hewa ya kutosha mwilini.

Kufanya mazoezi kama vile yoga.

#### **Kusikia kutapika**

- Meza madawa na maji au maji ya matunda na vinywaji kama chai au kahawa.
- Kula vyakula ambavyo vina sagika kwa urahisi .
- wacha vyakula ambavyo ni baridi ,zimekauka au vina mafuta mingi.
- Kula tangawizi au weka kwenye vinywaji kama vile chai.
- Lala chini kwa tumbo baada ya kula.
- Soma maagizo ya kumeza madawa kwani kuna madawa mengine ambayo

hayafaiwi kumezwa na chakula. Kama vile Videx (ddI) Crixivan (indinavir)

- Kupumua ili kupata hewa ya kutosha mwilini.

### **Lipodystrophy na mafuta mingi kwa damu.**

Wacha vyakula vyenye mafuta mingi.

Wacha vyakula vyenye sukari mingi.

Kula vyakula vyenye majani mingi kama vile maharagwe , mchele , mboga , matunda.

Kula vyakula vya soya

Fanya mazoezi kama vile kutembea ,kuruka kamba , baiskeli .

Kwa hivyo ni muhimu sana kuchunga mwili na kula vyakula vyenye umuhimu mwilini ili kuwa na afya bora , vyakula vingine vinapaswa kukuliwa kwa wingi kwani vina manufaa na vingine vinapaswa kuachwa kwani huathiri miili zetu.

### **Vyakula ambavyo vinapaswa kuachwa au kukuliwa kidogo kidogo**

#### **Vyakula vyenye sukari mingi**

Utafiti unaonyesha yakwamba sukari mingi huteremsha kinga ya mwili kwani sukari mingi hufanya mwili ifanye kazi mingi na kwa hivyo mwili haiwezi jichunga na magonjwa kwani inajaribu kusaga sukari .chakula kama mkate mweupe ,keki ,peremende hazina majani ya kutosha na pia hazina madini ambayo mwili inahitaji.

#### **Kahawa**

vinywaji kama kahawa huharibu madini yenye maana sana mwilini kama vile calcium, magnesium na potassium na kwa hivyo mwili haipati madini haya. Badala ya kahawa vinywaji vyenye maana ni maziwa , maji ya matunda au maji.

#### **Pombe**

Pombe ina kataliwa kwani ni kama sumu na haina maana yeyote mwilini na inaharibu maini na pia inazuia mwili kupata madini na vitamini ya maana.

#### **Mafuta ambayo yametumika kwa muda mrefu**

mafuta haya si mazuri kwani yametumika kwa muda na yanaweza kuwa yameharibika .

### **Vyakula vina vyo paswa kukuliwa.**

#### **Protini**

**Hutumika katika kuinga mwili na pia kuongeza nguvu na ni vyakula kama vile samaki , kuku , na nyama. Kwa wale ambao hawa kuli nyama ni vyakula kama soya ,maharagwe , na maziwa. Nyama na maziwa si nzuri sana kwani watu wengine**

## **wakila hupata hewa tumboni ama kuharisha**

### **Vyakula vyenye nguvu**

Mbegu ndio aina moja ya chakula yenye nguvu kama vile mchele ,mawele ambazo zina vitamini na pia husaidia kwa kukinga mwili . Ni vizuri kula mbegu nzima badala ya kusaga na kula unga yake .

### **Mboga**

Ni vizuri kula mboga ya kila aina kwani huongeza kinga ya mwili , kwani mboga huwa na vitamini na madini ya maana na yanaweza kuchunga mwili kutokana na ugonjwa wa saratani .mboga kama vile sukuma wiki , spinach , kabeji .

### **Matunda**

Matunda huwa na maana mwilini na pia hukinga mwili kutokana na ugonjwa kama ya saratani lakini matunda kama ndizi na maembe yana sukari mingi na hayapaswi kuliwa kwa wingi.

### **Maji**

Maji huwa na umuhiwa sana na husahau lika kila wakati .Husaidia maini na figo kuosha damu na pia husaidia watu kuwacha sukari kwa wingi .Maji haipaswi kuwa baridi sana kwani ina ongezea mwili kazi .

### **Vyakula vingine**

Vyakula vingine ni kama vile kitunguu , kitunguu saumu ,tangawizi ,manjano ,mushroom na wanyama wa baharini ,pia majani ya baharini huwa na madini mengi kama vile zinc na calcium na husaidia kukinga mwili na pia mbegu ya malenge .

Kwa hivyo ni muhimu sana kujichunga ki afya na kula vizuri ili kuweza maisha marefu na yenye afya .

Avantina S. Bhandari