

Vitamini E:

Ni muhimu sana kwa sababu inatia nguvu mfumo ya kinga, na inazuia endesha.

Vyakula kwa Vitamin E sana ni:

Kilo robo ya Ini ya Kuku 88% Kilo robo ya karanga 70%

Zinki:

Ni muhimu sana kwa sababu inazuia endesha.

Vyakula kwa Zinki sana ni:

Kilo robo Nyama ya Mbuji 78% Kilo robo kitimoto 53%

Kilo robo Nyama ya N'gombe 130%

Selenium:

Ni muhimu sana kwa sababu inapunguza upanda wa ugonjwa wa UKIMWI.

Vyakula kwa Selenium sana ni:

Kilo robo ya Ini ya Kuku 293%

Kilo robo nyama ya Ngombe 115%

Kilo robo samaki 150% Kilo robo kitimoto 105%

Vyakula ambavyo ni vibaya na Wagonjwa:

Weka mpaka zuia mafuta:

Dawa ya UKIMWI ni kali sana, inaweza kuongeza tapika na endesha. Ni bora kupunguza mafuta

Usi kanga vyakula kama kitimoto au ndizi

Punguza mafuta unapopika vyakula kama mchicha, viazi na chapatti

Chemsha vyakula kama kitimoto, viazi, mayai, na mchicha bila mafuta

Usile vyakula kama chipsi, mandazi, na chakula kingine kwa mafuta sana kwa sababu vyakula ivi vinaumwa tumbo na vinaweza kuongeza tapika na endesha

Vitamini:

Lishe tunapata kwenya vyakula

Vitamini A:

Ni muhimu sana kwa sababu inapunguza upanda ya UKIMWI na inaweza kupunguza kingamwili.

Vyakula hivi vinakuwa na Vitamini A sana ni majani ya mboga na Ini: (% kwamba unahitaji kula kila siku)

Kikombo kimoja ya Chinesi 30%

Kikombo kimoja ya Mchicha 19%

Karroti moja mkubwa 334%

Kilo robo ya ini 1000%

Maboga moja mdogo 300%

Vitamini B:

Ni muhimu sana kwa sababu inatia nguvu mfumo wa kinga, na pia inaweza kuongeza nguvu.

Vyakula kwa Vitamini B sana: (% kwamba unahitaji kula kila siku)

Vitongo saumu 62% Kilo robo ya ini 95%

Kilo robo ya nyama ya n'gombe 105%

Vitamini C:

Ni muhimu sana kwa sababu inatia nguvu mfumo ya kinga.

Vyakula kwa Vitamini C sana ni:

Machungua moja mdogo 100% Limau moja 50%

Pera moja 380% Pili Pili Ho Ho moja 134%

Papai moja mdogo 160%

Embe moja mdogo 61%

Njegere kikombe kimoja 100%

Lishe na Wagonjwa wa UKIMI

Kalorie:

Kalorie ni nini? Kalorie ni kizio tunapata kwa chakula.

Wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji kula kalorie ngapi?

Endeleo uzito: 37 kalorie/kg/siku

Uambukizaji ulitokea: 44 kalorie/kg/siku

Unapotoeza uzito: 55 kalorie/kg/siku

Kwa mfano:

Ugali inakuwa na kalorie 361 kwenye kipande gundi ya ngumi.

Yai mmoja yanakuwa na kalorie 90.

Kikomba ya Chinesi makuwa na kalorie 5.

Embe moja linakuwa na kalorie 270.

Lakini unahitaji kula chakula kwa lishe zaidi ya kwamba kalorie!

Protini:

Protini ni lishe ambayo mwili anatumia kujenga musuli. Wagonjwa wa UKIMWI wanahitaji kula 100g (wanaumme) au 80g (wanawake) ya protini kila siku.

Vyakula hivi vinakuwa na protini sana ni nyama na maharagwe:

Yai moja 13g Kilo robo ya kitimoto 125g

Kilo robo karanga 128 g Kilo robo kuku 95 g

Kilo robo maharagwe 60 Kilo robo ini 105 g

Kilo robo nyama ya ngombe 160 g

Punguza sukari:

Sukari ni vibaya sana ua mfumo wa kinga; na UKIMWI unashambilisha mfumo wa kinga yako!

Usiknywi soda

Usiongezi zaidi ya kijiko kimoja ya sukari kwenye chai

Usile chakula chakula kwa sukari sana kama kachata

Vyakula kula unapoumwa tapika au kichefechefe

Chaula siokaanga Chakula kidogo kila saa

Chakula sio kali Chai na Tangawizi

Chakula baridi Usijinyoosha kati ya kula

Vyakula kula unapoumwa endesha

ORS (lita moja ya maji chemsha kwa kijiko cha chai 6 ya sukari na kijiko ya chai kimoja ya chumvi

Usiknywi soda, kahawa, au chai kwa sababu hii inakuwa na kafeni. Kafeni ni vibaya kama unaumwa endesha

Usikuli chakula kaanga, au chakula kwa mafuta sana

Ndizi na wali ni nzuri sana

Mboga chemsha ni nzuri sana

Unafanya nini unapo hamna uchu

Fanya mazoezi, kutembea ni nzuri

Usiknywi chai, soda, au kahawa kwa sababu huu inakuwa na kafeni.

Chakula	Kalori	Vitamina A %	Vitamina B1 %	Vitamina B2 %	Vitamina B6 %	Vitamina C %	Kalsi %	Fosfori (g)	Vitamina K	Vitamina E	Sekumi %	Zinki %
Majani												
Spinachi 100g	23	187	25	10	0	9	47	9	6	604	7	1
Mchicha 100g	23	58	13	10	0	9	72	22	5	1425	0	1
Matembele 100g	42	76	5	10	0	2	18	8	5	378	0	1
Chinesei 100g	13	89	4	10	0	4	75	11	1	57	0	1
Kabbage 100g	24	3	3	5	0	9	85	5	1	0	0	1
Mboga												
Maboga 100g	26	170	4	3	0	2	15	2	2	1	4	0
Karoti 100g	41	334	2	5	0	1	10	3	0	16	2	0
Pili Pili Hofu 100g	20	7	1	10	6	0	134	1	1	14	6	0
Viazi 100g	86	0	2	13	0	8	12	1	3	3	0	0
Parachichi 100g	100	3	3	13	0	277	17	1	4	26	7	1
Tango 100g	15	2	2	2	0	2	5	2	1	20	0	0
Njegere 100g	81	15	8	8	0	20	67	2	11	31	0	3
Vitongo 100g	40	0	1	6	0	7	12	2	1	0	0	1
Bamia 100g	31	7	4	11	0	13	35	8	2	66	2	1
Vitongo Sauri 100g	149	0	9	62	0	8	52	18	6	2	0	20
Muhogo 100g	160	0	1	6	0	7	34	2	1	2	1	1
Uyoga 100g	22	0	3	5	1	4	4	0	3	0	0	13
Magimbi 100g	112	2	3	14	0	16	8	4	1	1	12	1
Mbilingani 100g	25	0	1	4	0	12	4	1	2	4	1	0
Matunda												
Peach 100g	39	7	1	1	0	6	11	1	2	3	2	0
Papayi 100g	43	19	1	2	0	7	102	2	1	3	1	1
Embe 100g	60	22	1	6	0	6	61	1	2	5	3	1
Nyanya 100g	79	13	6	4	0	7	30	3	4	0	0	2
Tikitiki Maji 100g	30	11	1	2	0	2	14	1	1	0	0	1
Machungua 100g	49	5	1	4	0	9	98	4	2	0	0	0
Limau 100g	29	0	3	4	0	11	88	3	2	0	0	1
Pera 100g	68	12	1	6	0	22	380	2	5	3	2	1
Pashon 100g	97	25	9	5	0	42	25	1	2	1	0	1
Ndizi 100g	89	1	1	18	0	10	15	1	1	1	1	1
Nanasi 100g	45	1	1	5	0	5	79	1	1	1	0	0
Lichi 100g	66	0	2	5	0	5	119	1	1	0	0	1
Finesi 100g	94	6	3	5	0	6	11	3	1	0	0	1
Kitu ya Nyama												
Maziwa 1 kikombe	148	7	0	5	18	0	0	27	16	1	1	13
Nyama ya M 100g	143	0	21	0	20	0	0	2	27	1	2	17
Ini ya Ngoml 100g	133	388	127	34	988	0	0	0	42	0	6	24
Ini ya kitimo 100g	134	433	129	34	433	0	42	1	42	0	0	75
Ini ya Kuku 100g	167	267	65	38	281	0	46	1	48	0	31	118
Nyama ya K1 100g	310	1	8	12	8	0	0	3	38	0	1	41
Kitimoto 100g	235	0	5	17	12	0	0	2	50	0	1	42
Nyama ya N1 100g	186	0	16	26	42	0	0	2	64	2	0	46
Samaki 100g	96	0	3	8	26	0	0	1	40	2	1	60
Yai 1	90	7	5	4	8	0	0	3	13	3	2	22
Chakula Kingine												
karanga 100g	567	0	25	17	0	34	0	9	52	0	28	10
Mafuta ya Pa 1 cup	1910	0	0	0	0	0	0	0	0	22	172	0
Mafuta ya M 1 cup	1927	0	0	0	0	0	0	0	0	15	448	0
Soya 100g	173	0	29	12	0	24	3	10	34	24	1	10
Maharague 100g	143	0	12	11	0	36	1	5	18	4	3	9
Mung Beans 100g	347	2	8	20	0	64	37	13	48	17	0	1
Mahindi 1 kipande	606	7	25	52	0	48	0	1	31	1	4	37
Ugali 100g	361	0	13	15	0	29	0	1	14	0	1	22
Wali 100g	97	0	1	2	0	4	0	0	4	0	0	8
Tambi 100g	157	0	7	2	0	7	0	1	11	0	0	38