Sahani ya Kula kwa Afya



Ni muhimu kula vyakula vyenye afya ili kupata virutubisho vya kutosha na kudumisha sukari ya damu kwa kiwango cha kawaida.

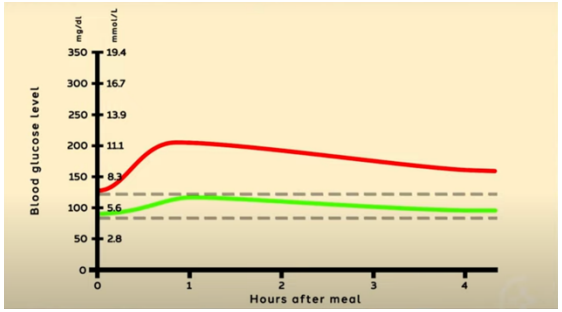
Mboga Mboga:
- Karoti
- Biringanya
- Zukini
- Brokoli

Wanga (Carbohydrates):
- Wali
- Ugali
- Mkate
- Chapati
- Viazi
- Mihogo
- Maharagwe

Protini:
- Mayai
- Karanga
- Kuku
- Nyama ya ng'ombe
- Maziwa
- Samaki
- Maharagwe

Nini Kipo Kwenye Chakula na Kwa Nini Ni Muhimu:

Karibu kila aina ya chakula huathiri sukari yako ya damu. Unapokula mlo wa kawaida, sukari ya damu itaongezeka.
Angalia mchoro:



Ukiwa na kisukari aina ya pili (Diabetes type 2)
Bila kisukari aina ya pili

Kwa kisukari aina ya pili, kiwango cha sukari ya damu kitaongezeka zaidi na huchukua muda mrefu kushuka. Ikiwa sukari ya damu iko juu kwa muda mrefu, inaweza kusababisha matatizo makubwa.
Wanga huathiri sukari ya damu kwa kiwango kikubwa zaidi.
Mlo wenye mafuta mengi unaweza kusababisha ongezeko la sukari ya damu kwa kuchelewa.
Vinywaji:
Maji ni kinywaji bora. Chai na kahawa bila sukari au zenye sukari kidogo ni bora. Epuka vinywaji baridi (soda) na juisi.

Jinsi ya Kula:
Tumia sahani au bakuli lililo sawa na ukubwa wa kiganja chako.
Acha kula unapojisikia umeshiba, sio ukiwa umeshiba kupita kiasi.



Kupima Tumbo

Vitu Unavyohitaji:
- Kamba
- Ukuta
- Alama ya kalamu



Hatua ya 1: Simama ukiegemea ukuta. Mwombe mtu akusaidie kupima urefu wako.
Hatua ya 2: Chukua kamba na pima kutoka chini hadi juu ya kichwa chako. Weka alama kwenye kamba juu kidogo ya kichwa chako.
Hatua ya 3: Kunja kamba hiyo mara mbili na weka alama katikati.
Hatua ya 4: Weka kamba juu ya mfupa wa nyonga na izungushe kuzunguka tumbo lako.

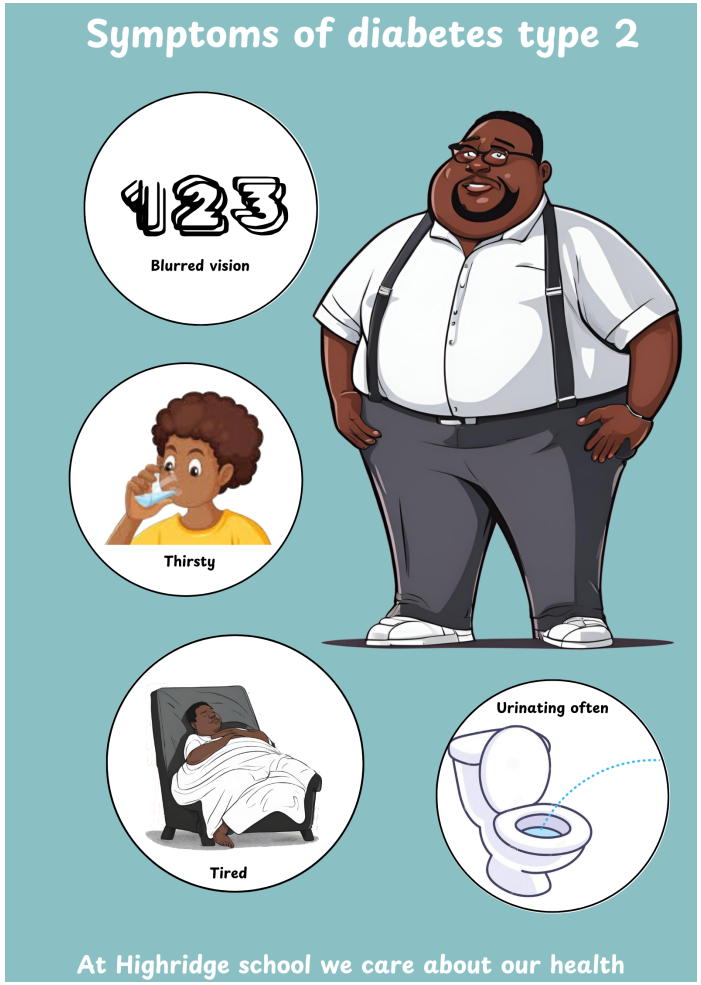
Hitimisho: Ikiwa unahitaji zaidi ya nusu ya kamba kuizungusha kwenye tumbo lako, basi tumbo lako ni kubwa kuliko inavyopaswa kuwa. Ikiwa nusu ya kamba inatosha, basi uko sawa.

Urefu wa mwili / 2 = Kipimo cha Tumbo
Mfano:
160 cm urefu / 2 = 80 cm tumbo

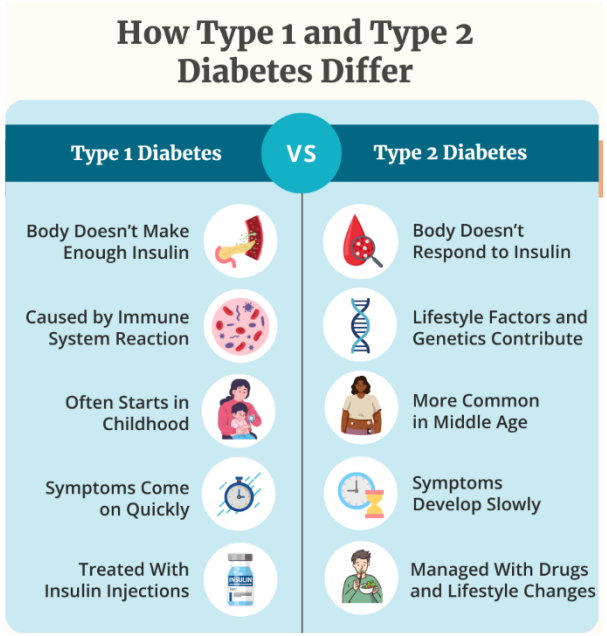
Dalili za Kisukari

Dalili za Kisukari Aina ya Pili (Diabetes type 2):

- Maono hafifu
- Kiu
- Uchovu
- Kukojoa mara kwa mara
- Tumbo kubwa



Kisukari



Aina ya Kwanza (Type 1):

- Kinasababishwa na urithi
- Huathiri watu wa umri mdogo
- Mwili hautengenezi insulini.
- Hutibiwa kwa sindano za insulini.

Aina ya Pili (Type 2):

- Husababishwa na mtindo wa maisha
- Mwili hauitikii insulini au hautengenezi ya kutosha.
- Huonekana sana kwa watu wa umri wa kati.
- Dalili huanza taratibu.
- Hudhibitiwa kwa kubadilisha mtindo wa maisha na dawa.

Dawa ni ghali sana.

Mtindo wa Maisha Yenye Afya

Kuwa na afya, ishi kwa muda mrefu.

Watu wa Tanzania wanakula sukari nyingi, wali mwingi, na mboga mboga chache. Ni muhimu kuzingatia ukubwa sahihi wa milo na jinsi ya kugawanya chakula kwenye sahani yako. Unapokula milo kwa uwiano mzuri, unaweza kuhakikisha mwili wako unapata kiwango sahihi cha nishati na virutubisho. Uwiano mzuri husaidia kudumisha uzito wa mwili wenye afya, hukupa nishati zaidi, na hupunguza hatari ya matatizo kama ugonjwa wa kisukari aina ya pili (diabetes mellitus type 2). Hali hii inaweza kuzuilika kwa kuishi maisha yenye afya, ndiyo maana tunataka kuzingatia kutoa maarifa kuhusu mtindo wa maisha wenye afya. Katika kijitabu hiki tunataka kukupa maarifa zaidi kuhusu maisha yenye afya.

