Utayarishaji bora wa chakula

- Osha mikono yako kwa sabuni kabla na baada ya kutayarisha chakula
- Tumia vyombo safi na sehemu safi kwa kutayarisha na kula chakula
- Viporo vipashwe moto vizuri kabla ya kula
- Chemsha maji ya kunywa na kuyaacha jikoni dakika kumi baada ya kuchemka

Jinsi ya kuboresha virutubisho na kukifanya chakula rahisi kula kwa wale wenye shida kula vizuri

Pale inapowezekana, boresha chakula kwa

- Kusaga au kuponda
- Ongeza karanga zilizopondwa au mafuta au mboga za kijani
- Tumia maziwa au tui la nazi badala ya maji
- Tumia viungo mbalimbali kuongeza ubora kama vitungu saumu, tangawizi, (kimea) ili kuongeza ubora wa chakula
- Jaribu kutumia vyakula vilivyo chachushwa (fermented) kama vile togwa, na maziwa ya mgando.

Matatizo mbalimbali

Kupungua uzito

- Ongeza mafuta au sukari kwenye vyakula unavyovitumia
- Kamulia limao au ndimu kwenye vyakula vyenye mafuta kusidia usagaji tumboni
- Kula nyama pamoja na papai kusaidia usagaji
- Kula chakula kiasi kidogo mara nyingi kwa siku. Kula vitafunwa kati ya mlo k.m. karanga, tunda
- Usinywe maji wakati wa chakula, ila kunywa katikati ya mlo moja na mwingine

Maumivu mdomoni

- Kula vyakula vilivyopondwa
- Epuka vyakula vyenye ladha kali, vya moto au vyenye pilipili, au sukari nyingi
- Tumia mrija wakati wa kunywa
- Nyonya barafu kama inapatikana
- Jaribu maziwa ya mgando au papai

Kichefuchefu na kutapika

- Jaribu vyakula vilaini
- Jaribu kula vyakula vikavu kabla ya kuinuka kitandani asubuhi
- Usikae muda mrefu bila kula
- Usile kwa haraka
- Kula chakula kidogo mara kwa mara

Kuharisha

- Kunywa vitu vya majimaji kwa wingi
- Kula chakula kidogo mara kwa mara
- Kula nyama nyeupe kama kuku kuliko nyama nyekundu
- Epuka vyakula vyenye mafuta mengi

Kukosa choo

- Kunywa maji yaliyochemshwa kwa wingi
- Kula matunda na mboga kwa wingi, hasa papai au embe. Tafuna chakula vizuri
- Tumia nafaka ambazo hazijakobolea kama dona
- Fanya mazoezi – husaidia chakula kusagwa tumboni
- Jipe muda wa kutosha chooni – usiwe na haraka lakini usilazimishe choo.

Kukosa hamu ya kula

- Kula chaukula unachokipenda zaidi. Unapojisikia vizuri, jaribu kula zaidi
- Jaribu kula na marafiki au familia
- Jaribu kupata hewa safi kwani huongeza hamu ya kula
- Tumia tangawizi kama chai mara kwa mara
- Usinywe maji wakati wa chakula, ila kunywa katikati ya mlo moja na mwingine
- Ladha na aina ya chakula ibadilishe mara kwa mara

Kipeperushi hiki kiliandikwa na Clinical Officer Martin Daniel wa Zahanati ya Luka Mtakatifu, Mpwapwa na msaada ya kijarida 'Ulaji bora kwa watu wanaoishi na Virusi vya UKIMWI (CONSENUTH, DSM) na kufadhiliwa na CARE VSHP
Picha zimechorwa na Lenny Sogodi
© Zahanati ya Luka Mtakatifu - 2003
(Kanisa Anglikana Tanzania)
SLP 2, Mpwapwa
Simu: 026 232 0081
E mail: stlukes@tarlings.com

Chakula Bora

Chakula bora ni muhimu sana kwa mtu aliye na maambukizi ya virusi vya UKIMWI (VVU) kwani tafiti zimeonyesha ya kwamba upungufu wa chakula bora umechangia vifo vya wenye UKIMWI hadi kiwango cha zaidi ya asilimia 70.

Mtu anaweza kuwa na maambukizi ya virusi vya UKIMWI bila kuonyesha dalili zozote za ugonjwa. Dalili hujionyesha mara tu baada ya kinga ya mwili kushambuliwa.
Hivyo, ni muhimu kula chakula mchanganyiko na kutosha ili kuuwezesha mwili kupigana na magonjwa mbalimbali, pia chakula lazima kiandaliwe katika hali ya usafi na usalama.

Nini umuhimu wa lishe bora kwa binadamu?

- Kuupa mwili kinga ya magonjwa
- Kuupa mwili virutubisho vyote
- Kuupa nguvu na uwezo wa kufanya shughuli mbalimbali

<u>Umuhimu wa chakula mchanganiko na cha kutosha kwa anayeishi na virusi vya UKIMWI</u>

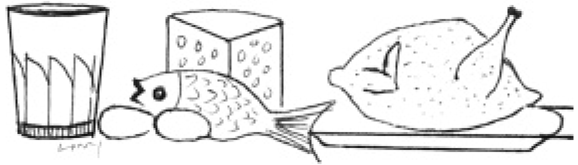
Chakula hakiwezi kuponya ukimwi wala kutibu virusi vya ukimwi, bali chakula mchanganyiko na cha kutosha huboresha kinga ya mwili kupambana na ugonjwa na kuimarisha afya. Hivyo basi mtu mwenye virusi anahitaji virutubisho vingi zaidi kuliko mtu asiye na virusi.

<u>Chakula mchanganiko kinatayarishwaje?</u>

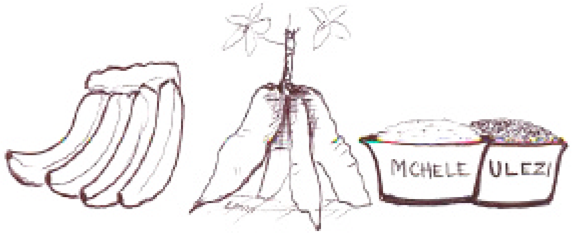
Kinatayarishwa kwa kutumia mchanganyiko wa mafungu ya vyakula mbalimbali. Hivyo basi unashauriwa kutumia vyakula vinavyopatikana kwa urahisi majumbani mwetu na katika jamii zetu.

Chakula mchanganyiko kinatokana na kuchanganya mafungu ya vyakula kama ifuatavyo. Kila mlo kula chakula kutoka kila mafungu

1. **Jamii ya kunde na vyakula vyenye asili ya nyama (protini)**
   Husaidia kujenga mwili, kuboresha kinga na kurudisha sehemu zilizochakaa
   Vyakula hivi ni kama maharagwe, njegere, kunde, karanga, mbaazi, dengu, njugu, samaki, nyama, maziwa, jibini, dagaa, mayai, maini, figo n.k.



2. **Nafaka, mizizi na aina za ndizi (carbohydrates)**
   Husaidia kuupa mwili nguvu na joto
   Vyakula hivi ni mahindi, mchele, mtama, ugugu, uwele, sandala, ulezi, ngano, viazi vikuu na vitamu, magimbi, ndizi na mihogo



3. **Matunda na mboga za majani (vitamini na madini)**
   Kundi hili hulinda mwili usishambuliwe na magonjwa mbalimbali, huupa mwili vitamini na madini
   Vyakula hivi ni mboga zenya rangi ya kijani kama mchicha, spinachi, majani ya kunde, mhilile, mzimwe, majani ya maboga na mrenda mbichi na bamia
   Pia matunda, kwa mfano machungwa, zabibu, fulu, ngweru, sada, ukwaju, zambarau, karoti, mapapai, maembe na mapera

4. **Mafuta na sukari**
   Kundi hili pia huongeza joto na kutia nguvu
   Hupatikana katika mafuta ya nyama kama vile samli na siagi, mafuta ya mimea mfano mafuta ya mawese, alizeti, karanga, ufuta
   Pia, sukari kama vile asali, mhunze na sukari yenyewe

5. **Maji**
   Hii ni sehemu muhimu ya mwili na ni muhimu kwa uhai. Ni muhimu kunywa maji safi na salama, hivyo kwa maji ya bomba au visima, unatakiwa kuyachemsha kabla ya kunywa.
   Unashauriwa kunywa glasi za maji 8 au zaidi kwa siku (usihesabu chai au kinywaji kingine)