

Matumizi ya virutubishi vya nyongeza

- ❖ Tafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya kabla ya kutumia.
- ❖ Virutubishi vya nyongeza huweza kutumika iwapo kuna upungufu ambao hauwezi kukidhiwa na chakula.
- ❖ Virutubishi vya nyongeza visitumike badala ya chakula na havitibu UKIMWI.

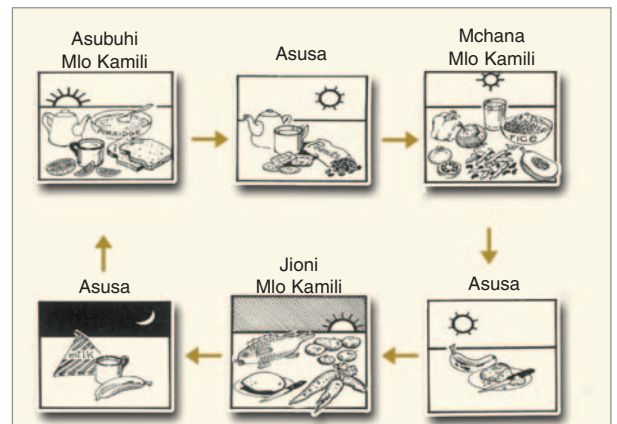


Fanya mazoezi ya mwili

- ❖ Mazoezi huboresha matumizi ya chakula mwilini na pia husaidia kujenga misuli.
- ❖ Mazoezi ni pamoja na kufanya shughuli mbalimbali za nyumbani, kazi za bustani, au kutembea.
- ❖ Aina ya mazoezi hutegemea hali ya mgonjwa.

Kula chakula cha kutosha

- ❖ Chakula cha kutosha huwezesha mwili kukidhi ongezeko la mahitaji ya virutubishi.
- ❖ Kula milo 2 hadi 3 iliyo kamili na asusa (vitafunwa) kati ya mlo na mlo.
- ❖ Kula milo midogo midogo mara nyingi, endapo huwezi kula chakula cha kutosha kwa mara moja.



Epuka kutumia pombe na sigara

- ❖ Pombe huingilia matumizi ya chakula na virutubishi mwilini.
- ❖ Pombe huweza kuchangia kupunguza kinga ya mwili na huongeza hatari ya kupata magonjwa sugu kama saratani hasa za kinywa, koromeo au Ini.
- ❖ Sigara huchangia kudhoofisha kinga ya mwili na huongeza hatari ya kupata kifua kikuu na saratani.