

**Lishe na Ulaji Bora kwa
Watu Wanaoishi na Virusi vya
UKIMWI**

**VIDOKEZO MUHIMU
KATIKA UNUNUZI NA
USALAMA WA CHAKULA**



**COUNSENUTH
NA
HALMASHAURI YA MANISPAA
YA ILALA,
June, 2004**



VIDOKEZO MUHIMU KATIKA UNUNUZI NA USALAMA WA CHAKULA

ISBN 9987-8936-8-6

© COUNSENUTH, 2004

Kimetayarishwa na:

The Centre for Counselling,
Nutrition and Health Care
(COUNSENUTH)



P. O. Box 8218,
Dar es Salaam.

Kwa kushirikiana na:

Halmashauri ya Manispaa
ya Ilala



S. L. P 20950,
Dar es Salaam.

Kimefadhiliwa na:

Halmashauri ya Manispaa ya Ilala

*Sehemu yoyote ya kijitabu hiki inaweza
kunakiliwa kwa ajili ya matumizi yasiyo ya
kibiashara ilimradi ionyeshwe kwamba
taarifa hizo zimetoka kwenye kijitabu hiki.*

COUNSENUTH Information Series No.7

YALIYOMO

Shukrani	iv
Utangulizi	1
Mlo kamili	2
Vidokezo vya kuzingatia katika kununua na kuhifadhi chakula	
• Mboga-mboga	5
• Matunda	6
• Samaki	7
• Mayai	8
• Nyama	9
• Maziwa	10
• Nafaka	11
Kula nje ya nyumbani	12
Tumia kwa kiasi	14
Ikiwezekana acha	15
Usalama wa chakula	16
Hitimisho	18
Rejea	19
Orodha ya vijitabu vingine	20



SHUKRANI

Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya (COUNSENUETH) kinatoa shukrani kwa Halmashauri ya Manispaa ya Ilala kwa kufadhili utayarishaji na uchapishaji wa kijitabu hiki. Shukrani za pekee kwa kamati ya UKIMWI ya Manispaa ya Ilala, Mwenyekiti - Diwani Mussa Azzan (Naibu Meya) na Mganga mkuu wa Manispaa ya Ilala - Dr. Judith Kahama kwa mchango wao katika kuboresha kijitabu hiki. Shukrani pia kwa SHDEPHA+, TAHEA na watu binafsi walioshiriki kwa njia mbalimbali katika kukamilisha kazi hii.

UTANGULIZI

Binadamu wote wanahitaji chakula mchanganyiko na cha kutosha ili kuwa na hali bora ya afya na lishe. Hali bora ya lishe ni muhimu sana kwa watu wote hususan wale wanaoishi na virusi vya UKIMWI.

Hali bora ya lishe kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI husaidia kuboresha kinga ya mwili dhidi ya magonjwa mbalimbali. Vilevile husaidia kurefusha kipindi mtu anachoishi tangu kupata uambukizo wa virusi vya UKIMWI hadi kuugua UKIMWI. Hali bora ya lishe huweza pia kupunguza makali ya magonjwa nyemelezi, husaidia dawa kufanya kazi vizuri mwilini na huboresha hali ya maisha kwa ujumla.

Kijitabu hiki kina maelezo kuhusu ulaji bora, vidokezo muhimu katika ununuzi wa vyakula, hifadhi, mambo ya kuzingatia inapobidi kula nje ya nyumbani, usalama wa chakula na mengineyo.

Maelezo yaliyomo ndani ya kijitabu hiki yanaweza kutumiwa na watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI, wale wanaowahudumia na jamii kwa ujumla. Kijitabu hiki kimetayarishwa mahsusi kwa watu wanaoishi Manispaa ya Ilala, vilevile kinaweza kutumiwa na watu wengine wanaoishi kwenye mazingira yanayohitaji kununua chakula au kula nje ya nyumbani. Jamii kwa ujumla pia inaweza kufaidika na maelezo ya kijitabu hiki.

Ikumbukwe kuwa, kijitabu hiki kimetoa sehemu tu ya maelezo yanayohusu lishe na ulaji bora kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI. Kwa maelezo zaidi ni vizuri pia kusoma vijitabu vilivyoorodheshwa mwisho wa kijitabu hiki.

MLO KAMILI

Mlo kamili huwa na chakula mchanganyiko na cha kutosha. Mlo huo unatakiwa kuwa na chakula angalau kimoja kutoka katika makundi yafuatayo ya vyakula na viliwe pamoja:-

1. Nafaka, mizizi na ndizi

Vyakula hivi huchukua sehemu kubwa ya mlo na kwa kawaida ndivyo vyakula vikuu. Kundi hili hushirikisha mahindi, ulezi, mchele, ngano, mtama, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, viazi mviringo, mihogo, magimbi, ndizi, n.k.

2. Vyakula vya mikunde na vyenye asili ya wanyama

Vyakula vilivyoko kwenye kundi hili ni pamoja na kunde, njegere, maharagwe, njugu mawe, fiwi, soya, karanga, dengu, choroko, aina zote za nyama, mayai, maziwa, dagaa, samaki, jibini, na wadudu wanaoliwa kama kumbikumbi, senene, n.k.

3. Mboga-mboga

Kundi hili lina aina zote za mboga za majani kama matembele, mchicha, majani ya maboga, majani ya kunde, kisamvu, mgagani, figiri, spinachi, sukuma wiki, mnafu, mchungu, pia mboga nyingine kama karoti, biringanya bamia, maboga, matango, pilipili hoho, mlonge, nyanya chungu, mlenda, bitiruti na mboga mbalimbali za asili.

4. Matunda

Kundi hili lina matunda aina zote kama pera, chungwa, embe, papai, karakara (pesheni), limau, ndimu,

chenza, parachichi, ndizi mbivu, zambarau, nanasi, fenesi, stafeli, pichesi, topetope, n.k. Pia yale matunda yanayoliwa ambayo hayalimwi na wakati mwingine huitwa “matunda pori”, ubora wake ni sawa na matunda mengine. Matunda hayo ni kama ukwaju, ubuyu, mabungo, embe ng’ong’o, mavilu, mikoche n.k.

5. Mafuta na Sukari

Mafuta na sukari ni muhimu mwilini lakini vinahitajika vitumike kwa kiasi kidogo. Mafuta yanaweza kutokana na mimea kama nazi, mawese, mbegu zitoazo mafuta kama karanga, korosho, alizeti, ufuta, mbegu za maboga, kweme, na pia yale mafuta yatokanayo na wanyama kama siagi na samli. Sukari ni pamoja na miwa, asali, sukari, n.k.

Maji

Japo maji sio kundi la chakula lakini ni sehemu muhimu ya mlo. Maji ni muhimu kwa kurekebisha joto la mwili na kusaidia mfumo wa chakula. Ni muhimu kunywa maji angalau lita 1.5 (glasi 8) kwa siku. Maji huweza kutokana na kunywa maji safi na salama, madafu, maji ya matunda au maji yaliyochemshwa na viungo, n.k.

KUMBUKA

Mboga-mboga na matunda ni muhimu sana kuwepo katika kila mlo. Mara nyingi jamii zetu husahau mboga mboga na matunda.

VIDOKEZO VYA KUZINGATIA KATIKA KUNUNUA NA KUHIFADHI CHAKULA

Mambo ya kuzingatia katika kununua chakula:

Kuishi na virusi vya UKIMWI kunahitaji uangalifu zaidi na kujali ubora wa chakula kila wakati chakula kinaponunuliwa. Ili kuepuka ununuaaji holela na usio wa muhimu au lazima, mnunuzi wa chakula anahitaji kuzingatia yafuatayo:

- Kufahamu kiasi cha pesa kilichopo kwa manunuzi ya vyakula;
- Kutayarisha orodha ya mahitaji muhimu ya chakula, inayoendana na kiasi cha pesa kilichopo;
- Kuorodhesha mahitaji muhimu ya familia hasa kwa watoto na wagonjwa;
- Uwezo na vifaa alivyonavyo kwa ajili ya kuhifadhi vyakula kwa mfano jokofu;
- Vyakula vilivyoko kwenye msimu kwani mara nyingi huwa na bei nafuu;
- Vyakula vyenye thamani zaidi kilishe mfano matunda halisi badala ya juisi au vinywaji bandia;
- Kununua zaidi vyakula freshi kuliko vilivyosindikwa kwani mara nyingi ni bora zaidi na ni bei nafuu;
- Kusoma maelezo (lebo) pale inapobidi kununua vyakula vilivyosindikwa;
- Vyakula vinavyoharibika upesi visinunuliwe kwa wingi.

Si vyema kwenda kununua chakula wakati una njaa kwani mara nyingi utajikuta unanunua vyakula ambavyo sio muhimu

Ununuzi na uhifadhi wa baadhi ya vyakula:

Mboga-mboga

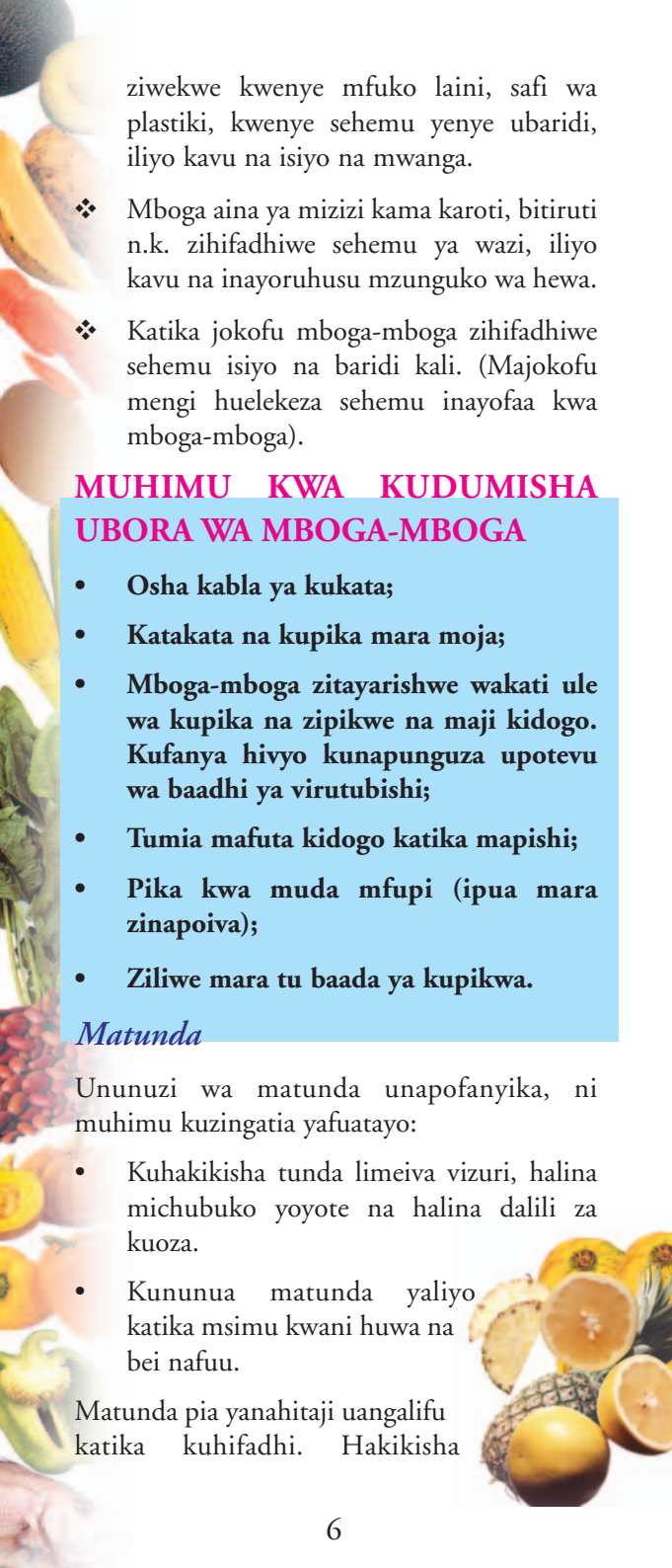
Ni muhimu kuwa waangalifu wakati wa kununua mboga-mboga kwa kuzingatia yafuatayo:

- ◆ Kuepuka mboga-mboga zote zenye michubuko, zilizonyauka, kupukutisha baadhi ya majani au zilizoharibika.
- ◆ Kuhakikisha mboga za majani ni kavu (hazina unyevu mwingi) na zina rangi ya asili.
- ◆ Kuepuka mboga-mboga zilizoliwa na wadudu, zilizoota ukungu au zilizozanza kuoza.
- ◆ Kwa mboga za mizizi kama karoti, kuhakikisha hakuna mikato, mikwaruzo yoyote au dalili ya kuanza kuota au kuoza.
- ◆ Kununua mboga-mboga kiasi cha kutosha matumizi ya muda mfupi.

Mboga-mboga zote zihifadhiwe vizuri ili zisipoteze ubora. Mboga za majani hupoteza baadhi ya virutubishi na maji kwa urahisi wakati wa kuhifadhiwa, hivyo inapowezekana ni vyema kununua mboga-mboga kiasi kwa ajili ya matumizi ya muda mfupi.

Yafuatayo ni muhimu:

- ❖ Ikibidi kuhifadhi kwa muda mfupi (kama siku moja), baada ya kuoshwa na maji kukauka, mboga-mboga (kama za majani, hoho, biringanya, bamia, matango)



ziwekwe kwenye mfuko laini, safi wa plastiki, kwenye sehemu yenye ubaridi, iliyo kavu na isiyo na mwanga.

- ❖ Mboga aina ya mizizi kama karoti, bitiruti n.k. zihifadhiwe sehemu ya wazi, iliyo kavu na inayoruhusu mzunguko wa hewa.
- ❖ Katika jokofu mboga-mboga zihifadhiwe sehemu isiyo na baridi kali. (Majokofu mengi huelekeza sehemu inayofaa kwa mboga-mboga).

MUHIMU KWA KUDUMISHA UBORA WA MBOGA-MBOGA

- Osha kabla ya kukata;
- Katakata na kupika mara moja;
- Mboga-mboga zitayarishwe wakati ule wa kupika na zipikwe na maji kidogo. Kufanya hivyo kunapunguza upotevu wa baadhi ya virutubishi;
- Tumia mafuta kidogo katika mapishi;
- Pika kwa muda mfupi (ipua mara zinapoiva);
- Ziliwe mara tu baada ya kupikwa.

Matunda

Ununuzi wa matunda unapofanyika, ni muhimu kuzingatia yafuatayo:

- Kuhakikisha tunda limeiva vizuri, halina michubuko yoyote na halina dalili za kuoza.
- Kununua matunda yaliyo katika msimu kwani huwa na bei nafuu.

Matunda pia yanahitaji uangalifu katika kuhifadhi. Hakikisha

kwamba:

- Matunda hayapati michubuko wakati wa kuhifadhi;
- Matunda yahifadhiwe mahali penye ubaridi na panaporuhusu mzunguko wa hewa;
- Matunda laini yatumike mapema au yahifadhiwe ndani ya jokofu kwani huweza kuharibika kwa urahisi zaidi.
- Iwapo hakuna jokofu ni vyema kununua matunda ya kutumia kwa muda mfupi.

Samaki

Unaponunua samaki wabichi zingatia yafuatayo:

- Samaki awe na harufu halisi ya samaki na si harufu tofauti au inayoashiria kuharibika;
- Awe na macho angavu na yaliyochomoza au kujitokeza kwa nje;
- Awe na mashavu au matamvua safi yaani rangi ya damu na si weusi;
- Awe na mkia uliokakamaa na awe mgumu au mkakamavu (stiff);
- Unapombonyeza kwa kidole au mkono na kuondoa pasibaki bonde;
- Awe na ngozi yenye unyevu;
- Kwa samaki wenye magamba hakikisha magamba yameshikana na ngozi;
- Inapowezekana samaki wabichi wanunuliwe na kupikwa kwa matumizi ya muda mfupi.

Inapobidi kuhifadhi samaki wabichi yafuatayo ni muhimu:

- Waondolewe uchafu wote, wasafishwe vizuri na wawekwe kwenye mfuko wa plastiki na kuhifadhiwa kwenye jokofu, sehemu yenye baridi kali au barafu (freezer);
- Samaki wabichi wasigusishwe na vyakula vingine hasa vile vinavyoliwa bila kupikwa, kwani wanaweza kuwa na vimelea vya magonjwa;
- Ndani ya jokofu samaki wawekwe mbali na vyakula vinavyofyonza harufu kwa urahisi, kama maziwa, juisi n.k.

Mayai

Ni muhimu kuzingatia yafuatayo wakati wa kununua mayai:

- Yai liwe na uzito fulani kwa hisia linaposhikwa (lisiwe jepesi kuliko umbile linavyoonekana);
- Hakikisha yai linapotazamwa kwa angani kwenye mwanga halionyeshi weusi wowote;
- Ikibidi yai linaweza kujaribiwa kama ni zima kwa kuliweka ndani ya chombo chenye maji yenye chumvi kidogo. Yai bovu huelea kwenye maji;
- Usinunue yai lililo na ufa.



Hifadhi bora ya mayai ni muhimu kwani mayai yanaweza kuwa zalio zuri la vimelea vya maradhi. Yafuatayo ni muhimu:

- Inashauriwa kuhifadhi mayai mahali safi;
- Hakikisha sehemu ya yai iliyo bapa inaangalia juu ili kuepuka yai kuharibika mapema;

- Inashauriwa kutoosha mayai wakati wa kuhifadhi, inapobidi yafutwe kwa kitambaa kikavu ili kuondoa vumbi. Yai likioshwa hupoteza ngozi fulani ya asili ambayo hulinda yai.
- Epuka kutumia yai lililo na ufa.
- Kwa wale wenye jokofu, mayai yahifadhiwe mahali penye ubaridi mdogo (majokofu mengi huonyesha sehemu ya kuweka mayai).

Nyama

Wakati wa kununua nyama mbichi zingatia yafuatayo:

- Nyama iwe na rangi halisi ya nyama freshi, mfano; nyama ya ng'ombe iwe na rangi nyekundu;
- Hakikisha nyama ina harufu halisi ya nyama mbichi sio harufu inayoashiria kuharibika;
- Nyama iwe angavu na isidondoshe majimaji wala damu;
- Nyama isiwe na mifupa mingi;
- Epuka nyama yenye mafuta yanayoonekana kwa macho;
- Katika mazingira yetu ni bora kununua nyama mapema asubuhi kuliko mchana ambapo nyama huwa imeshinda dukani bila kuwekwa katika jokofu;
- Hakikisha nyama za ndani kwa mfano maini, figo, moyo, utumbo n.k. ni freshi na hazijaanza kuoza, nyama hizo zipikwe mapema baada ya kununuliwa.

KUMBUKA

- Kuosha nyama kabla ya kuikatakata;
- Kukatakata nyama kabla ya kupika husaidia nyama kuiva haraka;
- Kupika nyama pamoja na kiasi kidogo cha papai bichi lililopondwa, ndimu au limau husaidia nyama kulainika na kubaki na unyevu wake;
- Nyama iliyotolewa kwenye barafu na kuyeyushwa, isigandishwe tena.

Uhifadhi bora wa nyama mbichi ni muhimu sana kwani nyama mbichi huweza kuwa zalio zuri la vimelea vya magonjwa. Ni vyema nyama mbichi ikanunuliwa kadiri ya mahitaji ya muda mfupi au ikahifadhiwa kwa kuzingatia yafuatayo:

- Nyama isafishwe kabla ya kuikata;
- Inapohifadhiwa iwekwe kwenye chombo cha plastiki chenye mfuniko au mfuko wa nailoni, kifurushi cha kutumia mara moja;
- Ihifadhiwe kwenye jokofu sehemu yenye baridi kali au barafu (freezer);
- Nyama iliyoganda ikiyeyushwa isigandishwe tena.

Maziwa

Maziwa yanayonunuliwa kwa wafugaji au ya kupima, yachemshwe vizuri pia yale yanayotumika kutengeneza mtindi. Kwa kawaida maziwa ya paketi (ya kiwandani) huwa yamechemshwa ili kuua vijidudu (Pasteurized). Maziwa haya ni salama kwa kutumia. Unaponunua maziwa yaliyo kwenye paketi ni muhimu kuhakikisha kwamba paketi haijatoboka na muda wa kutumia haujamalizika. Inashauriwa:

- Maziwa freshi au mtindi yahifadhiwe kwenye jokofu, au yanunuliwe kiasi cha

kutumia kwa muda mfupi.

- Maziwa yaliyo kwenye paketi zinazoeleza kwamba yanaishi muda mrefu (UHT) yanaweza kuhifadhiwa katika joto la kawaida kama paketi haijafunguliwa. Ikishafunguliwa, yatumiwe mara moja au yawekwe kwenye jokofu, na tarehe za matumizi zilizoshauriwa zifuatwe.

Nafaka

Ni muhimu wakati wa kununua nafaka kama mahindi, mchele, ngano, ulezi, mtama na unga unaotokana na nafaka hizo kuhakikisha kwamba hazikuota ukungu, hazijawa na wadudu na hazina harufu ambayo sio ya kawaida. Kwa zile nafaka zilizofungwa kwenye paketi, hakikisha tarehe ya kutumia haijamalizika. Nafaka zihifadhiwe mahali pakavu.

Vyakula vingine

Hakikisha unga, mihogo, karanga havina ukungu vinaponunuliwa na vihifadhiwe mahali pakavu.

VIDOKEZO KUHUSU MATUMIZI YA JOKOFU

- ❖ Chakula kiwekwe kwenye chombo au kifurushi kwa matumizi ya mara moja;
- ❖ Chakula kilichotolewa kwenye jokofu kichemshwe kabisa kabla ya kuliwa;
- ❖ Nyama mbichi au samaki wabichi wawekwe sehemu yenye baridi kali (freezer), katika vifurushi vya matumizi ya mara moja;
- ❖ Nyama au samaki iliyotolewa katika barafu ikiyeyushwa ipikwe yote, isigandishwe tena;
- ❖ Hakikisha nyama mbichi au samaki wabichi havigusishwi na vyakula vingine.

Hii huepusha uambukizo unaoweza kutokana na vyakula hivi;

- ❖ Matunda yaliyokatwakatwa yawekwe kwenye chombo chenye mfuniko, na yahifadhiwe kwa muda mfupi;
- ❖ Vyakula ndani ya jokofu vifunikwe au kufungwa kwenye mfuko safi wa plastiki ili kudumisha ubora wake na kuepuka muingiliano wa harufu;
- ❖ Maji ya kunywa yafunikwe;
- ❖ Mlango wa jokofu usiachwe wazi kwa muda mrefu. Funga mara unapotoa au kuweka kitu.

KULA NJE YA NYUMBANI

Zipo sababu nyingi zinazomfanya mtu kula nje ya nyumbani au katika mazingira ambayo mara nyingi mlaji hana uwezo wa kudhibiti namna chakula kinavyopikwa au vitu vilivyochanganywa ndani yake. Ni muhimu kwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI kuwa mwangalifu zaidi kwani chakula kinaweza kuwa chanzo cha maambukizi ya magonjwa iwapo hakitatayarishwa katika hali ya usafi na usalama.

Sehemu ambazo mara nyingi mtu anakula nje ya nyumbani ni pamoja na:-

- Hotelini au katika migahawa;
- Kafeteria;
- Katika sherehe au misiba;
- Vyakula vinavyouzwa kando ya barabara;
- Wauzaji wanaotembeza chakula n.k.

Kisheria sehemu zote zinazouza chakula zinatakiwa kuzingatia usafi na usalama, lakini inawezekana sio sehemu zote zinatimiza masharti ya usafi. Hivyo ni muhimu sana kuwa

waangalifu hasa kwa watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI kwani kinga yao ya mwili imepungua.

Mambo ya kuzingatia wakati wa kula nje ya nyumbani:

- Kuepuka mboga-mboga mbichi kama kachumbari na saladi, kwani zina hatari kubwa zaidi ya kuwa na vimelea vya magonjwa, iwapo hazikutayarishwa katika hali ya usafi;
- Kama ni hoteli uliza kama inawezekana kutengenezewa chakula namna unavyotaka;
- Kuhakikisha nyama, samaki, mayai ni vya moto na vimeiva vizuri;
- Vyakula vinavyopikwa kwa wingi na kuachwa kusubiri wateja kwa muda mrefu vinaweza kuwa sio salama, ni bora kuviepuka;
- Vyakula vinavyouzwa kando ya barabara mara nyingi uhifadhi wake sio salama, hivyo ni bora kuviepuka kwani hatari ya sibiko (contamination) ni kubwa;
- Mara nyingi vyakula vinavyopikwa katika mikusanyiko kama misiba au sherehe huwa ni vingi. Inawezekana kukatokea upungufu wa vifaa au mahitaji mengine, na hivyo kusababisha sibiko (contamination) katika chakula. Ni vizuri mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI kuwa mwangalifu hasa inapobidi kula katika mikusanyiko ya watu. Ni vyema kuepuka pale inapowezekana.

TUMIA KWA KIASI...!!!

Baadhi ya vyakula huhitajika mwilini kwa kiasi kidogo. Ni muhimu kutumia vyakula hivi kwa kiasi. Vyakula hivyo ni kama; mafuta, sukari na chumvi.

Mafuta

Mafuta huhitajika mwilini kwa kiasi. Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anatakiwa kutumia mafuta, ila atumie kwa kiasi. Ikumbukwe kwamba vyakula vinavyopikwa kwa kukaangwa au kutumbukizwa kwenye mafuta na vile vinavyokandwa kwa mafuta au tui la nazi huwa na mafuta mengi. Vyakula hivi vitumike kwa kiasi. Mfano wa vyakula hivyo ni kama maandazi, chapati, chipsi, vitumbua, sambusa, kababu, kaukau, “crisps”, n.k. Vyakula vingine vinavyoweza kuwa na mafuta mengi ni pamoja na soseji, aiskrimu za maziwa, baadhi ya biskuti na mbegu zitoazo mafuta. Badala ya kupikwa kwa kutumbukiza kwenye mafuta njia nyingine za kupika zinaweza kutumika ili kupunguza mafuta kwa mfano; kuoka, kuchoma, kupika kwa mvuke au kuchemsha. Pia ni vizuri kuondoa mafuta yanayoonekana kwa macho kwenye nyama kabla ya kupika.

Ni bora zaidi kutumia mafuta yanayotokana na mimea lakini pale yanapokosekana, mafuta yanayotokana na wanyama yanaweza kutumika. Usiache kabisa kutumia mafuta.

Sukari

Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anahitaji sukari kwa sababu inampatia nguvu. Hata hivyo vipo vyakula vingine ambavyo

humpatia mtu nguvu, hivyo vyakula vyenye sukari kwa wingi vitumike kwa kiasi. Vyakula hivyo ni pamoja na sukari, sukari guru, keki, chokoleti, jamu, soda na vinywaji vingine vyenye sukari kwa wingi. Ni vyema vyakula hivi vitumike mara chache au kwa kiasi.

Chumvi


Chumvi huongeza ladha kwenye chakula na huupatia mwili baadhi ya madini. Wakati mwingine chumvi hutumika katika kuhifadhi vyakula. Chumvi nyingi sio nzuri kwa afya. Vyakula vyenye chumvi nyingi ni pamoja na vyakula vilivyosindikwa kwa chumvi kama nguru aliyekaushwa, soseji, achari, baadhi ya vyakula vilivyosindikwa kama samaki na nyama za makopo, supu za paketi, baadhi ya vyakula vingine vya makopo, “bacon” n.k. Vyakula hivi vinapotumika vitumike kwa kiasi. Ili kupunguza matumizi ya chumvi nyingi, kiasi kidogo cha chumvi kitumike katika kupikia chakula na ni vizuri kuepuka kuongeza chumvi mezani.

IKIWEZEKANA ACHA...!!!

Baadhi ya vyakula havina umuhimu mwilini kwa mfano pombe au vinywaji vyenye kafeini kwa wingi. Ni vizuri kupunguza matumizi ya vyakula hivi au kuviacha kabisa.

Pombe

Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anashauriwa kupunguza sana matumizi ya pombe na ikiwezekana kuacha kabisa. Matumizi ya pombe yameonyesha madhara mbalimbali katika mwili kwa kuingilia ulaji wa chakula, uyeyushwaji wa chakula, ufyonzwaji



wa virutubishi mwilini pamoja na uwekaji akiba wa baadhi ya virutubishi. Pia imeonekana kwamba pombe huongeza hatari ya kupata magonjwa sugu kama saratani hasa za kinywa, koromeo, zoroto (larynx) na ini. Vilevile huongeza hatari ya kupata vidonda vya tumbo na magonjwa ya moyo. Vinywaji vyenye kileo ni pamoja na bia, mvinyo, pombe zote kali, pombe za kienyeji n.k. Ni vyema kujaribu kutumia vinywaji visivyo na kileo kama juisi ya matunda halisi, madafu, togwa n.k.

Kafeini

Kafeini hupatikana kwenye baadhi ya vinywaji na vyakula. Kafeini ni kichangamsha mwili, lakini huzuia usharabu wa madini ya chuma yatokanayo na vyakula vya mimea. Vyakula vyenye kafeini kwa wingi ni pamoja na chai, kahawa, baadhi ya soda, chokoleti na kokoa. Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anashauriwa kupunguza matumizi ya vinywaji hivi. Inapobidi kutumia vinywaji hivi, vitumike kwa kiasi kidogo, na vitumike angalau saa moja kabla au baada ya kula.

Ni vizuri kujaribu vinywaji vya aina nyingine, kwa mfano vile vinavyotengenezwa kutokana na viungo, majani ya mchaichai, majani ya mlimau, choya (rozela), nanaa, tangawizi na vinginevyo, au juisi itokanayo na matunda halisi.

USALAMA WA CHAKULA

Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI yuko kwenye hatari ya kupata maambukizi ya magonjwa mbalimbali kwa urahisi zaidi. Hivyo basi ni muhimu kwa mtu huyo au mtayarishaji wa chakula kuzingatia yafuatayo ili kufanya

chakula na maji viwe safi na salama kwa mtumiaji:

- Vyombo vinavyotumika kutayarishia na kupakulia chakula viwe safi.
- Vyombo na vifaa vilivyotumika kutayarisha nyama mbichi, samaki wabichi na mayai mabichi vioshwe vizuri kwa maji na sabuni kabla ya kuvitumia kwa matumizi mengine. Majivu yanaweza kutumika pale ambapo hakuna sabuni.
- Kuhakikisha chakula kimepikwa na kuiva vyema, na pia kiliwe kingali cha moto.
- Kuosha matunda na mboga-mboga kwa maji ya kutosha. Mboga zinazoliwa bila kupikwa mfano kachumbari na matunda yanayoliwa na maganda yasafishwe kwa maji salama.
- Sehemu zenye michubuko katika mboga na matunda zikatwe na kutupwa.
- Kuepuka nafaka au vyakula vilivyoota ukungu.
- Kuhakikisha kuwa nyama, samaki na mayai vinapikwa na kuiva vizuri ili kuepuka maambukizo ya magonjwa. Vyakula hivi kamwe visiliwe vikiwa vibichi.
- Kuepuka vyakula vilivyokaa zaidi ya saa mbili baada ya kupikwa au viporo, ikibidi kuliwa vichemshwe vizuri kabla ya kuliwa hata kama bado vina uvuguvugu. Ni bora kuepuka viporo.
- Kuepuka mgusano wa vyakula vibichi na vile vilivyopikwa, hasa nyama mbichi, samaki wabichi na mayai mabichi.
- Kuchemsha maji ya kunywa na kuyaacha yaendeleo kuchemka kwa muda wa dakika

5 hadi 10. Maji hayo yatunzwe katika chombo safi chenye mfuniko. Iwapo unahitaji kutumia barafu, hakikisha maji yaliyotumika kutengenezea barafu yalichemshwa.

- Kuosha mikono kwa sabuni na maji ya kutosha kabla ya kutayarisha chakula. Majivu yanaweza kutumika pale ambapo hakuna sabuni.



- Kunawa mikono mara baada ya kutumia choo au kujisaidia, kupiga chafya, kufuta kamasi au kushika taka.
- Kuzingatia usafi wa mwili na nguo.
- Kufunga vidonda vya mkononi ili kuzuia sibiko (contamination) wakati wa kutayarisha chakula.
- Sehemu zote za kutayarishia chakula ziwe safi. Funika vyakula na maji kwa vyombo safi kuzuia wadudu hasa inzi.

KUMBUKA

- ❖ Inapobidi kula nje ya nyumbani, ni muhimu kuhakikisha unakula chakula cha moto.
- ❖ Chakula ambacho hakikupikwa nyumbani kwako inaweza kuwa vigumu kujua usafi na usalama wake. Inapowezekana, jaribu kula mahali ambapo unaweza kudhibiti usafi na usalama wa chakula na maji.


HITIMISHO

Hali bora ya lishe ni muhimu katika kuboresha afya ya mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI. Ikumbukwe kwamba ulaji bora ni pamoja na kuzingatia ununuzi bora wa vyakula

mbalimbali, uhifadhi bora, usafi na usalama. Mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI anashauriwa kutumia vizuri kiasi cha pesa kilichopo katika kununua vyakula ambavyo vina thamani kubwa kilishe na vinavyoupatia mwili virutubishi muhimu. Sio lazima kwamba vyakula vyenye bei kubwa ndio bora zaidi. Vyakula vingi vya asili ambavyo sio vya bei kubwa sana ni bora pia kilishe. Ikumbukwe kuwa mtu anayeishi na virusi vya UKIMWI inabidi awe mwangalifu zaidi katika usafi na usalama wa chakula, kwani kinga ya mwili imepungua hivyo anaweza kupata maambukizi ya magonjwa mbalimbali kwa urahisi zaidi.

REJEA

1. Burgess, A. and others, Community Nutrition for Eastern Africa, African Medical and Research Foundation, Nairobi, Kenya, (1994).
2. FAO - Living well with HIV/AIDS, A manual on nutritional care and support for people living with HIV, (2002).
3. FAO - Get the best from your food (1997)
4. Ndungi, H.K., Food and Nutrition for Schools and Colleges, Nairobi, (1992).
5. NFTRC, Healthy eating, shopping for food and food safety guidelines, (Botswana).
6. Tull, A., Food and Nutrition, GCSE Edition, Oxford University Press, (1991).



Orodha ya vijitabu vingine kuhusu Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI vilivyotolewa na COUNSENUTH

1. Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: “Vidokezo Muhimu” (COUNSENUTH, Information series No. 2), Toleo la Pili, January, 2004.
2. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: “Majibu ya Maswali Yanayoulizwa Mara kwa Mara” (COUNSENUTH, Information series No. 3) Toleo la Pili, January, 2004.
3. Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: “Vyakula Vinavyoboresha Uyeyushwaji wa Chakula na Ufyonzwaji wa Virutubishi Mwilini” (COUNSENUTH Information series No. 4), March, 2003.
4. Ulishaji wa Mtoto Mchanga kwa Mama Mwenye Virusi vya UKIMWI: “Vidokezo Muhimu kwa Washauri Nasaha” (COUNSENUTH Information series No. 1), Toleo la Pili, January, 2004.
5. Matumizi ya Viungo vya Vyakula katika Kuboresha Lishe na Afya (COUNSENUTH, Information series No. 6), Toleo la Kwanza, March, 2004.

Kijarida hiki kimetayarishwa na:
**The Centre for Counselling, Nutrition and
Health Care (COUNSENUTH)**

United Nations Rd./Kilombero Str.

Plot No. 432, Flat No. 3

P. O. Box 8218, Dar es Salaam, Tanzania

Tel/Fax: +255 22 2152705, Cell: 0744 279145

Kwa maelezo zaidi wasiliana na:

Mkurugenzi

**The Centre for Counselling, Nutrition and
Health Care (COUNSENUTH)**

Kwa kushirikiana na:

Halmashauri ya Manispaa ya Ilala

S.L.P 20950

Dar es Salaam



Kimefadhiliwa na :

Halmashauri ya Manispaa ya Ilala

Reprinting facilitated by COUNSENUTH
and MUCHS, in partnership with the
Government of Tanzania.



Designed & printed by:

Desktop Productions Limited

P.O. Box 20936, Dar es Salaam, Tanzania

Contact: 0748 387899, Email: sales@dtptz.com

Reprinted January 2005