

# Kuna umuhimu gani kuwekeza katika kilimo cha viazi lishe nchini Tanzania?



## Viazi Lishe vina vitamin A kwa wingi na ni hakikisho la usalama wa Chakula



### ✦ Wekeza kwa Lishe Bora

Wastani wa watoto 133,000 wa Kitanzania hufariki kabla ya kufikia umri wa miaka 5 kila mwaka ambapo zaidi ya theluthi moja ya vifo hivyo vinatokana na lishe duni. Vile vile, asilimia 38 ya watoto wenye umri chini ya miaka mitano wamedumaa.

Lishe ya watoto wachanga nchini Tanzania ina taswira ya kuwa na kiwango kidogo cha watoto wanaonyonyeshwa maziwa ya mama pekee, kutozingatia muda wa kulikiza pamoja na uwepo wa kiwango kikubwa cha upungufu wa virutubisho muhimu (vitamini A, zinki na madini ya chuma, vitamini na folic ya asidi vinaiongezea Tanzania gharama ya zaidi ya dola za kimarekani 518,000,000 kwa mwaka, kiasi cha asilimia 2.65 ya pato la taifa Wastani wa asilimia 24 ya watoto wenye umriwa kuanza shule wana upungufu wa vitamini A, kirutubisho ambacho husaidia watoto wadogo kukua vizuri na kuwa na afya njema. Wanawake walio katika umri wa kupata watoto na wale waishio katika kaya zenye upungufu wa chakula na zilizoathiriwa na VVU/UKIMWI wako hatarini kupata upungufu wa vitamini A

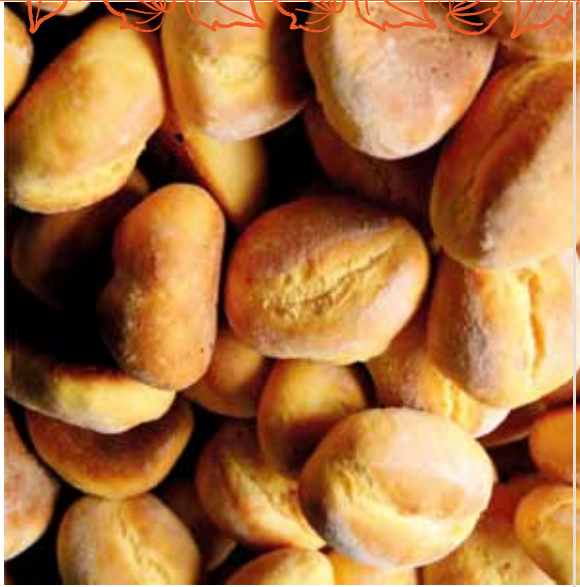
■ Watoto wanapenda kula viazi lishe ( Picha na R. Kapinga)

Viazi vitamu vyeupe au vya njano vinazalishwa kwa wingi nchini Tanzania. Ni zao la nne kwa umuhimu katika mazao ya chakula yakiwemo maeneo yenye wakazi wengi hususan katika ukanda wa Ziwa Viktoria. Zao hili linastawishwa kwa urahisi, linahimili hali zinazoathiri ukuaji na pia uhakika wa chakula kwa kaya wakati kunapotokea uhaba wa mavuno hasa mahindi. Maeneo yanayozalisha viazi vitamu yanazidi kuongezeka nchini Tanzania kwasababu mbalimbali kama vile uwezo wake wa kukomaa katika kipindi kifupi (miezi 3-5), uwezo wa kuhimili mazingira yenye hali tofauti na pia linaweza kupandwa na kuvunwa katika kipindi chochote. Kwahiyo, kwa nini uwekeze katika viazi lishe Tanzania? Jibu ni rahisi: ili kuboresha lishe kwa gharama nafuu, kuwajengea uwezo wanawake kutoa fursa ya kuongeza kipato hususan kwenye kaya zenye hali duni.

Progamu ya Utafiti wa Viazi Vitamu Tanzania tayari imeongeza utafiti na uzalishaji wa viazi lishe nchini kwa sababu ya thamani yake, ni zao lenye kiwango kikubwa cha virutubisho muhimu. Viazi lishe vina beta-karotini kwa wingi ambayo mwili huibadilisha kuwa vitamini A katika uwiano wa 12 (beta-karotini) kwa 1 (Vitamin A). Kwa mfano kipande cha kiazia lishe chenye uzito wa kati ya gramu 100 na 125 kinatosheleza mahitaji ya Vitamini A kwa siku kwa mtoto mwenye umri chini ya miaka mitano. Hata kama kutakuwa na mavuno haba ya tani 6 kwa hekta, eneo la mita 500 za mraba linaweza kutosheleza mahitaji ya vitamini A kwa mwaka kwa familia ya watu watano. Hiyo ndio kusema kuwa viazi lishe ni **chanzo muhimu** cha vitamini A.



Jamhuri ya Muungano wa Tanzania



■ **Mkate** uliotengenezwa kwa kuchanganya asilimia 38 ya unga wa viazi lishe (Picha na S. Mann)

Viazi vitamu vinaweza kutumika kama njia ya kubadilisha watu tabia ili kuongeza ulaji wa vyakula vyenye vitamini A kwa watoto wadogo na akina mama. Viazi lishe pia vina virutubisho vingine muhimu kama vile vitamini C, E, K na B. Aidha, majani ya viazi lishe yana virutubisho na protini ya kutosha (asilimia 4) kwa ajili ya matumizi ya chakula na malisho ya mifugo.

Wakazi wa mijini nchini Tanzania wanazidi kuwa na uelewa wa kupunguza ulaji vyakula vyenye wanga kwa wingi kama vile mikate myeupe ambayo inaongeza hatari za ugonjwa wa kisukari. Viazi vitamu ni chanzo kizuri cha ufumwele (diatery fibre) gramu 2.5 -3.3 kwa gramu 100) na viko katika kundi la vyakula vyenye kiwango cha chini cha sukari (glycemic index).

#### ✦ **Wekeza Kuwawezesha Wanawake**

Katika maeneo mengi nchini Tanzania, viazi vitamu, hulimwa, huuzwa na husindikwa kwa kiwango kidogo na wanawake, ambao wana jukumu muhimu la kufanya maamuzi ya chakula cha mtoto na lishe katika kaya. Hivyo viazi lishe humpunguzia gharama ya kukabiliana na upungufu wa Vitamini A na lishe duni. Kutokana na gharama nafuu ya uzalishaji na tija inayopatikana kwa kuuza ziada na kusindika bidhaa za viazi lishe, wanawake wanaweza kuongeza kipato cha kaya na hivyo kuwa na mchango mkubwa kiuchumi. Kwa maana hiyo, mwanawake akiwezesha, kipato huongezeka, huimarisha lishe na ustawi wa kaya.

#### ✦ **Wekeza Upate Fursa ya Kuongeza Kipato**

Ukuaji wa miji nchini Tanzania umeongeza mahitaji ya vyakula vinavyozingatia hali ya kiafya na vyenye unafuu kwa walio na kipato cha chini na cha kati.

Viazi lishe vinafaida kubwa kilishe, hali inayotoa fursa ya kipekee ya kukuza soko na usindikaji na hivyo kukidhi mahitaji ya kipato kwa wazalishaji. Kampeni ya kula viazi lishe vya kuchemsha kwa ajili ya kifungua kinywa badala ya mkate itaboresha upatikanaji wa vitamini A mwilini na kuongeza fursa za soko. Endapo kampeni hiyo itaenda sambamba na utoaji wa elimu ya lishe, viazi lishe vitaweza kuuzwa kwa bei nzuri zaidi kuliko viazi vitamu vilivyozeleka.

Viazi lishe vinaweza kuwa mbadala wa viazi mviringo katika kukaanga chipi na krispi na pia vinaweza kuchanganywa na unga wa ngano (kwa asilimia 20-50) kwa ajili ya kuoka bidhaa mbalimbali. Kwa kuwa bidhaa za viazi lishe zina rangi yenye mvuto mithili ya dhahabu, zinaweza kuuzika kirahisi na wakati huo kuongeza upatikanaji wa Vitamini A. Kwa kuwa wakulima wa makundi yote wanaweza kuzalisha viazi lishe uwekezaji katika zao hilo pamoja na masoko ya bidhaa zake utakuwa ni wenye manufaa kwa mkulima wa kipato cha chini. Kutokana na umuhimu huo, Serikali itakuwa katika nafasi nzuri ya kurekebisha sera ili ziweze kutoa kipaumbele katika kuendeleza uzalishaji wa viazi lishe hapa nchini.

## Viazi lishe ni chakula chenye afya kwa wote



■ **Akina mama** wakishiriki kufanya tathmini ya aina mbalimbali za Viazi Lishe ( Picha na R. Kapinga)

**Mradi wa Kuwafikia Mawakala wa Mabadiliko** unasisitiza uwekezaji katika viazi lishe kama mbinu ya kupambana na upungufu wa vitamini A miongoni mwa watoto wenye umri wa chini ya miaka mitano na mama zao. Mabadiliko hayo pia yanalenga kujenga uwezo wa taasisi kubuni na kutekeleza miradi ya kijinsia ili kuhakikisha upatikanaji na matumizi ya viazi lishe katika nchi chache Afrika. Juhudi zake zinachangia kukuza mpango wa viazi lishe kwa afya na kipato ambao unalenga kuboresha maisha ya familia milioni 10 za Afrika ifikapo mwaka 2020.

#### **Mawasiliano:**

**Revelian Ngaiza (HKI)**  
Mtaalamu Uhamasishaji, Mradi wa RAC  
Barua pepe: rngaiza@hki.org

**Kido Mtunda**  
Mtafiti wa Viazi Vitamu  
Barua pepe:  
kidomtunda@yahoo.com

**Jan Low (CIP)**  
Mkuu wa Mradi, SPHI  
j.low@cgiar.org