

Ukweli na imani potofu kuhusu viazi lishe



Imani potofu zinazohusu viazi lishe huathiri mahitaji ya chakula hiki. Katika kuhamasisha matumizi ya viazi lishe, maelezo sahihi kuhusu viazi lishe yanahitajika



■ **Viazi vitamu** ni chakula kizuri kwa wanaume pia

✦ Ukweli

Viazi vitamu ni mmea wa jamii ya morning-glory, wenye kuzalisha mizizi pamoja na majani yanayoweza kutumika kama chakula. Tofauti na inavyofahamika kwa wengi, viazi vitamu havihusiani na viazi mwingi ambavyo ni familia nyingine ya viazi. Jina la kisayansi la viazi vitamu ni Ipomoea batatas. Viazi vitamu pia ni familia tofauti na maghimbi (Dioscoria spp.)

Viazi vitamu asili yake ni Amerika ya Kusini, lakini mzalishaji wake mkubwa ni China, ambayo inazalisha tani milioni 85 kwa mwaka. Katika nchi zilizo Kusini mwa Jangwa la Sahara, Uganda ndio mzalishaji mkubwa wa viazi vitamu.

Viazi vitamu sio tu ni chakula chenye manufaa kwa ajili ya matumizi ya binadamu, bali pia ni chakula nafuu chenye afya na protini kwa ajili ya matumizi ya mifugo.

Viazi vitamu vya aina zote vina vitamini na madini muhimu, hasa vitamini C, B6, asidi ya foliki na madini ya potasiamu na magnesiamu. Viazi lishe ndivyo vyenye beta karotini ambayo ni chanzo muhimu cha vitamini A. Manufaa ya viazi vitamu vya zambarau katika kutibu kansa bado inachunguzwa na wataalamu wa lishe huko Marekani. Anthocyanins ambayo inasababisha chembe chembe za rangi ya zambarau kwenye viazi hivi pia hupatikana katika matunda na mboga kama vile blueberry na kabichi nyekundu. Ni kinga zenye nguvu, ambazo hufonzwa kwa kasi kutoka kwenye utumbo kuingia kwenye mfumo wa damu.

Baadhi ya aina za viazi vitamu husababisha gesi tumboni, hiyo ni sababu mojawapo inayowafanya watumiaji wengine wasipendelee kula viazi vitamu.

✦ Baadhi ya imani potofu kuhusu viazi vitamu katika nchi zilizo Kusini mwa Jangwa la Sahara

Imani Potofu # 1: Kula vyakula vitamu pamoja na viazi vitamu, husababisha ugonjwa wa kisukari

Ukweli: Aina ya pili (2) ya ugonjwa wa kisukari (hali ambayo mwili hauwezi kuzalisha insulinini ya kutosha au insulin haifanyi kazi sawa sawa hivyo kupandisha kiwango cha sukari katika damu), huathiri watu wengi lakini haisababishi na kula vyakula vitamu au vyenye sukari. Hata hivyo, lishe duni hasa yenye sukari kwa wingi huongeza uwezekano wa kupata ugonjwa huo. Hatari zinazosababisha kisukari cha aina hiyo ni kuwa na ugonjwa wa shinikizo la damu, kuwa na mafuta mengi katika damu, kula milo yenye mafuta mengi, unywaji wa pombe kupindukia, kutokufanya mazoezi na kuwa na uzito uliozidi au unene uliokithiri.

Kinyume na imani hiyo, inapendekezwa wagonjwa wa kisukari wale viazi vitamu kwasababu vina kiashiria kidogo cha sukari (glycemic index) ikilinganishwa na vyakula vingine vyenye wanga. Hii ni kwa kuwa vina kiwango cha juu cha ufumwele. Vyakula vyenye kiashiria kidogo cha sukari huingiza sukari kwa kiasi kidogo kidogo kwenye damu hivyo kusaidia kudhibiti kiwango cha sukari katika damu. Lishe nyingi zinapendekeza viazi vitamu kama chakula kinachosaidia kupunguza mafuta mwilini na hivyo viko juu kwenye orodha za vyakula bora kwa afya



**Helen Keller
INTERNATIONAL**



Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Imani Potofu # 2: Viazi vitamu na vyakula vitamu ni vizuri kwa wanawake na watoto lakini si kwa wanaume kwani husababisha utasa.

Ukweli: Vyakula vitamu havina athari hasi kwenye mfumo wa uzazi wa wanaume. Badala yake, vitamini A inayopatikana katika viazi lishe na vyakula vingine ni muhimu kusaidia mbegu za kiume kuwa na nguvu. Viazi lishe pia vina kiasi kikubwa cha foliki asidi aina ya vitamini B ambayo hulinda afya ya mbegu za kiume. Matumizi ya asidi ya foliki kutosha ni muhimu kwa wanawake kabla na baada ya kupata ujauzito. Viazi lishe vimejaa vitamini A, C, E na foliki asidi ni chakula kamilifu kwa ajili ya kusaidia nguvu za kiume na afya ya familia kwa ujumla.

Imani Potofu # 3: Kula vyakula vitamu kama vile viazi vitamu husababisha minyoo kwa watoto

Ukweli: Minyoo ni vimelea vinavyoshambulia utumbo wa binadamu pamoja na wanyama. Inayojulikana sana ni ile yenye umbo la mvingo, la mkanda, kama pini, na kama ndoana n.k. Minyoo huingia katika mwili wa binadamu kwa njia tatu: hewa tunayovuta, maji tunayo kunywa na chakula tunachokula. Hakuna uhusiano wowote kati ya ladha ya chakula na uwepo wa minyoo.

Imani Potofu # 4: Kula vyakula vitamu kama viazi vitamu huweza kusababisha watu kuugua malaria.

Ukweli: Malaria huambukizwa kwa binadamu wakati mbu aina ya Anopheles mwenye vimelea vya malaria anapomuuma mtu na kumuambukiza vimelea vya malaria kwenye damu. Vimelea hivi husafiri kwenye damu mpaka kwenye ini, ambapo hukomaa na hatimaye kuambukiza seli nyekundu za damu. Imani potofu zilizoenea Afrika kwamba kusimama juani, kula vyakula vitamu na vya mafuta, mazingira machafu na ulaji wa matunda mabichi pamoja na imani za kichawi kumezuia jitihada za kuzuia na kutibu malaria ipasavyo.

Imani Potofu # 5: Majani ya viazi vitamu hayafai kuliwa na binadamu.

Ukweli: Majani ya viazi vitamu yanatumika kama chakula sehemu nyingi za Afrika. Yana virutubisho vingi ikiwa ni pamoja na wanga, protini, ufumwele mumunyifu na isiyo mumunyifu, mafuta ya omega-3, vitamini na madini (vitamini A, foliki asidi, vitamini C, kalsiamu, magnesiamu, fosiforasi), na misombo mingine ya kibailojia. Majani machanga (chini ya miezi mitatu) huwa malaini na hupendelewa kuliko yaliyokomaa. Kupata faida zake zote, majani yapikwe kwa muda mfupi.

Imani Potofu # 6: Viazi lishe vinaboresha macho na kutibu upofu

Ukweli: Watoto na wanawake wajawazito ambao hawapati vitamini A ya kutosha katika mlo wao wanaweza kupata matatizo ya kutoona usiku (kuona kwa taabu au kutoona kabisa kwenye mwanga hafifu kama asubuhi au jioni). Kwa watoto, hali hiyo husababisha uharibifu wa macho kama ugonjwa wa mabaka meupe kama mapovu kwenye sehemu nyeupe ya jicho (Bitot spots) na ukavu wa kornea (xerophthalmia) ambayo inaweza kusababisha upofu usioweza kutibika.

Vitamini A katika viazi lishe na vyakula vingine husaidia macho kuona vizuri na kuzuia matatizo ya macho lakini haiwezi kubadili hali ya upofu mara ikiwa imeshatokea

Imani Potofu # 7: Viazi lishe ni zao lililoongezewa vinasaba

Ukweli: Viazi vitamu ni zao lenye vinasaba vingi kiasilia na tofauti za rangi yake ya ndani (nyeupe, rangi ya maziwa, manjano, nyekundu na zambarau) ni vya asilia. Baadhi ya aina huzalisha mizizi na miche na nyingine huzalisha miche na majani tu. Zaidi ya aina 5,000 tofauti zimehifadhiwa katika benki ya kimataifa ya viazi ili kuhifadhiwa wake na kuwezesha mipango ya uzalishanaji wake duniani. Viazi lishe havijawekewa vinasaba kwa lengo la kuongeza kiwango chake cha vitamini A

Viazi lishe vina vitamini A ya asili na ni Chakula Namba Moja kati ya vyakula bora kwa afya

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

Kwa mawasiliano:

Adiel Mbabu (CIP)
Meneja wa Mradi wa RAC
Barua pepe: a.mbabu@cgiar.org

Sonii David (HKI)
Mshauri na Mhamasishaji Jinsi
Barua pepe: sdavid@hki.org

Jan Low (CIP)
Mkuu wa SPHI
Barua pepe: j.low@cgiar.org