



Nini maana ya upungufu wa vitamin A na vyakula gani vinavyoweza kuepusha upungufu wake?

Vitamini A ni kiinilishe ambacho hupatikana katika chakula. Kila mtu anahitaji vitamini A ili kuwa na afya bora, lakini watoto kati ya umri wa miezi 6 na miaka 8 na akina mama wajawazito na wale wanaonyonyesha wana mahitaji makubwa ya Vitamin A



■ **Mvulana** mwenye matatizo ya macho kutokana na ukosefu wa vitamin A (Picha na M. Hodges)

❖ **Upungufu wa vitamini A**

Vitamini A ni muhimu kwa afya njema na ubora wa macho. Tunapokula vyakula vyenye vitamini A ziada huhifadhiwa katika ini. Upungufu wa vitamini A mwilini hutokea pindi akiba hiyo inapokwisha mwilini. Sababu kubwa ya upungufu wa vitamini A inatokana na ulaji wa vyakula visivyotosheleza mahitaji ya mwili ya kiinilishe hicho, magonjwa ya mara kwa mara hasa minyoo, surua, kuhara na maambukizi katika mfumo wa hewa.

Upungufu wa vitamini A huwaathiri zaidi watoto wadogo kuliko watu wazima kwa sababu watoto wanakua kwa kasi zaidi na pia huathiriwa na magonjwa ya kuambukiza na utapiamlo kuliko watu wazima.

Upungufu wa vitamini A pia huwapa wanawake wajawazito na wale wanaonyonyesha kwa sababu ya mahitaji makubwa kwa ajili ya wao kujitosheleza na kukidhi mahitaji ya mtoto.

❖ **Athari za upungufu wa vitamini A**

Kuna athari kubwa nne za Upungufu wa Vitamini A kwa watoto ambazo ni:

1.Ukuaji duni: Watoto wenye ukosefu wa vitamini A hupata utapiamlo kwa sababu hukosa hamu ya kula hali inayosababisha kupungua uzito. Watoto hao huwa hawana uwezo wa kujikinga na maambukizi hivyo huugua mara kwa mara na kuendelea kupungua uzito.

2.Kuongezeka hatari au ukali wa maambukizi: Upungufu wa vitamini A huongeza uwezekano wa mtoto kupata maambukizi ya magonjwa katika mfumo wa chakula na mfumo wa hewa .

3.Matatizo ya macho: Watoto wenye upungufu wa vitamini A wanaweza kupata matatizo ya kutokuona usiku (kuona kwa shida au kutokuona kabisa kwenye mwanga hafifu) Hilo likiendelea linaweza kusababisha sehemu nyeupe ya jicho kupata mabaka meupe yaonekanayo kama mapovu na pia husababisha ukavu sehemu ya kornea ya jicho hali ambayo inaweza kusababisha upofu.

4.Vifo: Kutokana na kuongezeka kwa hatari ya kuambukizwa, ukali wa maambukizi na viwango vya juu vya utapiamlo, watoto wenye ukosefu wa vitamini A hupoteza maisha zaidi kuliko wale wenye lisho bora. Utafiti unaonyesha kuwa matone ya vitamini A yamesaidia kupunguza vifo kwa watoto wadogo kwa karibu asilimia 23.



Jamhuri ya Muungano wa Tanzania



Vyakula vitokanavyo na Wanyama

Vyakula vilivyoongezwa virutubishi

Vyakula vitokanavyo na Mimea

■ Vyakula vyenye **vitamini A** (Picha na PATH)

Kumbuka kwamba watoto wanaweza kuonekana wana afya njema lakini bado wakawa na upungufu wa vitamini A.

Matatizo ya macho yanayotokana na upungufu wa vitamini A hayajionyeshi mpaka pale upungufu huo unapokuwa umefikia kiwango cha juu.

Upungufu wa vitamini A kwa wajawazito husababisha kutoona usiku, mimba kuharibika, kujifungua kabla ya wakati, kupata watoto wenye uzito mdogo na mama huweza kupoteza maisha.

Kiwango cha upungufu wa vitamini A katika jamii kinaweza kupimwa kwa kuangalia viwango vya matatizo ya kutoona usiku na dalili nyingine za magonjwa ya macho na kwa kupima damu au maziwa ya mama ili kujua kiwango cha vitamini A kilichomo.

✦ **Vyanzo vya Vitamini A**

Vitamini A hupatikana kwenye vyanzo vikuu vitatu vya vyakula:

- Vyakula vinavyotokana na wanyama: Vitamini A iliyo kwenye vyakula hivyo hutumiwa na mwili moja kwa moja. Baadhi ya vyakula hivyo ni samaki, maini, figo, nyama nyekundu, mayai, siagi, maziwa na maziwa ya mama.
- Vyakula vinavyotokana na mimea: Baadhi ya mimea huwa na virutubisho vya beta-karotini na karotenoidi ambavyo mwili huvibadilisha kuwa vitamini A. Vitamini A

inayotokana na mimea hupatikana kwenye mafuta ya mawese, viazi lishe, matunda ya rangi ya njano au rangi ya chungwa kama vile maembe, mapapai; na mboga kama vile maboga, karoti na mboga aina nyingine za majani kama spinachi na kale.

- Vyakula vilivyoongezewa virutubishi: Mara nyingi vitamini A huongezwa kwenye vyakula vinavyozalishwa viwandani kama sukari, siagi, unga na mafuta ya kupikia. Sababu kubwa ya upungufu wa vitamini A ni ulaji wa vyakula visivyo na vitamini A ya kutosha. Vitamini A inayopatikana kwenye vyakula vya wanyama ni ghali, hivyo kuwa vigumu kwa kaya zenye uwezo mdogo wa kiuchumi kumudu kuvinunua. Baadhi ya vyakula vya mimea vina Vitamini A zaidi ya vingine. Kwa mfano vipimo viwili vya mafuta ya mawese vikiliwa hutengeneza kipimo kimoja cha retinoli. Maembe na viazi lishe hubadilishwa kwa uwiano wa 12 kwa moja (1) na mboga za majani kwa uwiano wa 24 kwa moja (1) au zaidi. Ukiongeza angalau kijiko kimoja kidogo cha mafuta kwenye mlo wenye asili ya mimea ulio na vitamini A itasaidia kuboresha kiwango cha ubadilishaji.

Kiasi cha vitamini A kinachohitajika hutofautiana kwa umri na kwa wanawake hutegemea kama ni wajawazito au wananyonyesha (Jedwali 1). Kumbuka kwamba gramu 100 ya viazi lishe inatosheleza kiwango cha siku cha mtoto wa chini ya miaka 8 na gramu 200-250 zinatosheleza mahitaji ya siku ya mtu mzima.

Jedwali 1. Mapendekezo ya kiwango toshelevu cha Vitamini A

Umri	Kipimo/kwa siku	Kiwango toshelevu kwa siku
Wanawake wasionyonyesha (19-65)	2,310	700
Wajawazito	2,567	770
Wanawake wanaonyonyesha	4,300	1,300
Wanaume (19-65)	3,000	900
Watoto (miezi 7-12)	1,667	500
Watoto (miaka 1-3)	1,000	300
Watoto (miaka 4-8)	1,333	400

Kiwango toshelevu 1 = 1 µg retinoli, 12 µg beta-carotini, 24 µg α-carotini.

Chanzo: Bodi ya Chakula na Lishe ya Marekani, Taasisi ya Tiba, Idara ya Taifa, 2001.

Mlo mseto wenye vyakula vyenye vitamini A ya kutosha ni muhimu kwa afya nzuri.

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)
RAC Meneja wa Mradi Barua pepe: a.mbabu@cgiar.org

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

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