

Maadili ya Lishe Bora

Taasisi ya Weston A. Price



Kitabu cha Miongozo

Maisha katika fahari yake yote ni kumtii Mama Asili.

-Weston A. Price, DDS

Taasisi ya Weston A. Price inapokea michango kutoka tu kwa wanachama na / au michango binafsi, ilahaikubali fedha kutoka kwa viwanda vya nyama au maziwa.

YALIYOMO

KUHUSU DK. WESTON A. PRICE	3
SIFA ZA LISHE ZA ASILI	6
JE UMECHANGANYIKIWA KUHUSU SHAHAMU?	8
MIONGOZO YA ULAJI	9
HATARI ZA ULAJI	11
KUNA KOSA GANI KWA VYAKULA AMBAVYO VINAKUBALIWA KAMA KWELI?	13
MATUMIZI MENGI YA SHAHAMU KAMILI WA MAFUTA YA MGANDO	17
SHAHAMU ZINAZOYEYUSHA MAFUTA.....	18
DHANA NA UKWELI KUHUSU LISHE	20
DHANA NA UKWELI KUHUSU SOYA	23
MPANGO WA KULISHA WATOTO SOYA—NA MPANGO WA UZAZI KWA WATOTO WACHANGA	26
UGONJWA WA MOYO: WASEMAVYO WATALAAMU	27
KANUNI ZA TIBA KAMILI YA MENO	28

KUHUSU DK. WESTON A. PRICE



Weston A. Price
1870-1948

Picha © Taasisi ya Lishe ya Price-Pottenger®, Haki zote zimehifadhiwa, www.ppnf.org

Katika miaka ya mapema kuanzia 1930, tabibu mmoja wa meno kutoka Cleveland, aitwaye Weston A. Price (1870-1948), alianza mfululizo wa uchunguzi wa kipekee. Kwa zaidi ya miaka kumi, alitembeleahemuzilizotembelewaduniani kujifunza afya ya watu ambao hawakufikiwa na ustaarabu wa kimagharibi. Lengo lake, lilikuwa kugundua mambo yaliyosababisha afya njema ya meno. Masomo yake yalibaini kuwa matundu kwenye meno, na meno kukosa kupangana sawasawa yanayosababisha msongamano na kupotoka kwa meno, ni matokeo ya ukosefu wa lishe, bali si kurithi kasoro za maumbile.

Baadhi ya makundi ambayo Price aliyafanyia uchunguzi ni vijiji vya Uswizi vilivyomilikiwa upya, jamii za Kigaeliki katika Hebrides ya Nje, watu wa kiasili wa Kaskazini na Amerika ya Kusini, Visiwa vya Bahari la Kusini vya Melanesian na Polynesian, makabila ya Afrika, Aborigines wa Australia na New Zealand Maori. Popote aendapo, Dk Price aligundua kuwa wakaazi wa kiasili ambao walikuwa wakitumia mlowakitamaduni, wote walikuwa na meno mazuri yaliyonyooka, meno yao yalikuwa hayana tatizo la kuoza, walikuwa na maumbile mema, pia walikuwa na kinga dhidi ya magonjwa. Mlohuu wakitamaduni unamaakulimuhimu. (Maakulini vitu vinavyopatikana ndani ya chakula ambavyo hunufaisha mwili.)

Dk Price alipochambua vyakula vinavyotumiwa na watu waliojitenga, aligundua kwamba, kwa kulinganisha na mlo wa Marekani wa siku zake, hivi vyakula vilikuwa na kwa uchache mara nne yakilazimu cha afyauyeyusho kwa maji, madini yenye chokaana madini mengine, na kwa uchache mara KUMI ya kilazimu cha afyakiyeyusho cha mafuta, kutoka kwa vyakula vitokavyo kwa wanyama kama vile siagi, mayai ya samaki, samaki wenye gamba, nyama, mayai na mafuta ya

wanyama—na ndiyo mafuta ambayo yana mafuta mengi ambayo sasa wananchi wa Marekani inatupilia mbali kuwa si mazuri kiafya. Hawa watu wa kitamaduni, walijua kwa hisia tu, vitu ambavyo wanasayansi wa siku nyakati za Dk. Price waligundua hivi karibuni tu—kwamba hizi vilazimu vya afyaviyeyushovyama futa, vilazimu vya afya A na D, zilikuwa muhimu kwa afya, kwa sababu zilifanya kazi, kama vichocheo kwa mwili kuweza kunyonya madini na kutumiavisafirishaji madini. Bila hizo, hatuwezi kunyonya madini kutoka kwa chakula, hata yakiwa mengi kiasi gani kwenye vyakula vyetu. Dk. Price aligundua madini moja zaidi ambayo nimumunyifukwa mafuta, ambayo aliita Kitendaji X, ambayo inapatikana kwa maini ya samaki na samaki wenye gamba, na nyama, na siagi kutoka kwa ng'ombe, wanaokula nyasi zinazomea kwa haraka wakati wa msimu wa vuli na masika. Makundi yote ya kitamaduni yalikuwa nanamna ya kupata Kitendaji X, ambayo sasa inadhaniwa kuwa kilazimu cha afya K^2 , katika mlo wao.

Vikundi hivi pweke ambavyo Dk. Price alivichunguza walielewa umuhimu wa lishe bora kabla ya kushika mimba kwa wazazi wote *wawili*. Makabila mengi yalihitaji kipindi maalum cha kulisha kabla ya mimba, ambapo vijana na wanawake walilishwa vyakula vya asili ya nyama vyenye madini mengi. Vyakula hivyo vilichukuliwa pia kuwa muhimu kwa wanawake wawawazito na wanaonyonyesha na kwa watoto wanaokua. Price aligundua yao kuwa hasa matajiri katika madini na katika mafuta mumunyifu vitendaji kupatikana tu katika mafuta ya wanyama.

Watu waliotengeka ambao Price aliwapiga picha—kwa miili yao imara, urahisi wa kuzaana, kuimarika kwa hisia, na uhuru kutokana na madhara ya kuzoroteka—wanaonekana dhahiri kuwa tofauti mno na watu wa kisasa ambao hula vyakula vya biashara za kisasa ambavyo hupotosha, zikiwemo sukari, unga mweupe, maziwa yaliyohifadhiwa kwa kuchemshwa sana, vyakula vilivyo na mafuta kidogo, mafuta ya mboga na vitu vya kurahishisha ambavyo vimejazwa namadawaza kuzuia kuharibika kwao na vilivyoongezewa vitu vingi vya ziada.

Ugunduzi na hitimisho za Dk. Price ziko kwa mjalada wake mufti liitwalo, *Lishe na Kudhoofika Kimwili*. Hicho kitabu kina picha za watu wa zamani warembo na walio na afya njema, na kinaelezea kwa njia isiyosahaulika, kudhoofika kwa mwili ambako hutokea makundi ya binadamu wanapoachalishe za kitamaduni wakatumia lishe za kisasa za vyakula vya urahisi.



Picha © Price POTTENGER Lishe Foundation®, Haki zote zimehifadhiwa, www.ppnf.org picha za

Dk. Weston Price kuonyesha tofauti katika muundo usoni kati ya wale juu ya mlo asili na wale ambao wazazi wao walitumia mlo za 'kisasa' wa vyakula vilivyopunguziwa nguvu. Msichana wa kitamaduni wa Seminole (kushoto) ana uso mpana na mrembo na ambao una nafasi tele ya meno kunyookea.

Msichana wa Seminole wa 'kisasa' (kulia), amezaliwa na wazazi ambao walikuwa wakila mlo wao wa kitamaduni, ana uso dhiki, meno yaliyosongamana, na kinga punguani dhidi yamagonjwa.

SIFA ZA LISHE ZA ASILI

1. Lishe za watu wasioimarika kiviwanda na walio na afya hazina vyakula au madini yaliyosafishwa au yaliyogeuzwa kutoka kwa hali yake ya asili, kama sukari iliyosafishwa au kutolewavyakula au viungo, kama vile sukari iliyosafishwa au sukari ya kunywewa ya mahindi, unga nyeupe, vyakula vya makopo, maziwa yaliyochemshwa sana au yaliyoondolewa mafuta; mafuta ya mboga yaliyosafishwa au kuongezwa hidrojeni, vijenga mwilivyapoda; kilazimu cha afya bandia, au madawa zenye sumu za zilizoongezwa kwenye vyakula, na vigeuza rangi za kuongezwa.
2. Tamaduni zote za jadi hutumia aina moja au nyingine yavyakula vinavyotokana na wanyama, kama vile samaki na samaki wenye gamba, ndege za ardhi na maji; mamalia wa nchi kavu na baharini; mayai; maziwa na vyakula vitokamanavyo na maziwa, mijusina wadudu. Kila sehemu ya mnyama huliwa—nyama ya misuli, viungo, mifupa na mafuta, ambapo nyama ya viungo na mafuta hupendelewa.
3. Mlo wa watu walio na afya na ambao hawajaendelea kiviwanda, una kwa uchache mara nne ya madini na kilazimu cha afyakiyeyushe, na mara KUMI ya madini navilazimu vyo afyaambavyo ni viyeyushe vya maji, na ambavyo vinapatikana kwa mafuta ya wanyama (kilazimu cha afya A, kilazimu cha afya D na kilazimu cha afya K²).
4. Mila zote za kitamaduni zilipika baadhi ya vyakula vyao lakini wote walitumia baadhi ya vyakula vinavyotokana na wanyama vikiwa vibichi.
5. Mlo wa watu wasiokuwa na ustaarabu na wale wa kitamaduni una kiwango kingi cha madawa muhimu zaidi kwa kuwezesha mwili kufaidika na chakula. Tena mlo wao una bakteria muhimu kutokana na mboga zilizofanywa chachu kutokana na maziwa, matunda, vinywaji, vyakula vinavyotokana na maziwa, nyama na mahitaji mengine ya lazima.
6. Mbegu, mpunga na njugu huloweshwa, kumeeshwa na kufanywa chachu ili kumaliza nguvu za madawa ambazo huzuia mwili kufaidika na mlo
7. Jumla ya mafuta yanayopatikana kwa vyakula vya kitamaduni ni kuanzia asilimia 30 hadi hadi 80 ya kiwango cha nguvu lakini asilimia 4 tu ya kiwango cha nguvu zapatikana kwa mafuta yaliyochanganyika na ya mgando na ambayo yanapatikana kwa mpunga, maharagwe, njugu, samaki, mafuta ya wanyama na mboga. Kiwango cha nguvu kilichosalia kinapatikana kwa asidi zenye mafuta.

8. Lishe za kitamaduni huwa na viwango takriban sawa vya asidi za mafuta aina ya Omega 6 na Omega 3.
9. Lishe zote za kitamaduni zina kiwango cha chumvi.
10. Tamaduni zote za jadi hutumia mifupa ya wanyama mara nyingi kama mifupa iliyosagwa na ambayo ina gelatini kwa wingi.
11. Mila na kitamaduni hufanya matayarisho kwa vizazi vijavyo kwa kuwalisha wanaotarajia kupata mtoto, wajawazito, na watoto wanaokua kwa kupanga uzazi na kwa kufundisha watoto maadili ya lishe bora.

JE UMECHANGANYIKIWA KUHUSU MAFUTA?

Mafuta ya kitamaduni yafuatayo ambayo yana faida tele yamelisha kaumu nyingi zenye afya bora kwa maelfu ya miaka:

KUPIKIA

- Siagi
- Mafuta ya ngombe au kondoo
- Mafuta ya ngurue
- Mafuta ya kuku,bata na bata mzinga
- Mafuta ya nazi

KWA SALADI

- Mafuta ya zeituni
- Mafuta ya njugu
- Mafuta ya kitani (kwa kiasi kidogo)

KWA KILAZIMU CHA AFYAKI YEYUSHIKWA MAFUTA

- Mafuta ya maini ya samaki wa chewa (yanapendekezwa kuliko mafuta ya samaki, ambayo hayana kilazimu cha afya ambazo ni mumunyifu kwa mafuta, na ambazo zinaweza kusababisha kupatikana kwa kiwango hatari cha asidiza asili ya mafuta na ambayo ambayo mara nyingi hupatikana kwa samaki wa kufugwa).

Mafuta yafuatayo ya kisasa yanaweza kusababisha saratani, maradhi ya moyo, kasoro kwa nidhamu ya kinga ya mwili, utasa, upungufu katika uwezo wa kujifunza, matatizo ya kukua na matatito ya mifupa.

- Mafuta yote yaliyoongezwa hidrojeni.
- Mafuta yote yaliyoundwa viwandani kama mafuta ya soya,mahindi, maua ya katamu, mbegu ya mpamba na kanola.
- Mafuta yaliyochemshwa kwa hali za juu mno za joto katika kuundwa au kupikia.

MIONGOZO YA LISHE

1. Ulevyakula halisi visivyopitia viwandani.
2. Ule nyama za ng'ombe, kondoo, wanyama pori, kuku na mayai, zinazopatikana kwa wanyama waliolishwa malishoni.
3. Ule samaki wa baharini (sio wa kufugwa madubwini) na samakiwenyegamba wa maji safi.
4. Ule bidhaa zinazotokana na maziwa yaliyo na mafuta kamili, ya mifugo waliolishwa malishoni, na inapendekezwa zikiwa hazijapikwa na/au zikiwa aimegandishwa, kama maziwa, mtindi, siagi na samli chachu.
5. Utumiemafuta ya wanyama, sana sana siagi, kwa wingi.
6. Utumie mafuta ya mboga ya kitamaduni tu.
7. Utumie mafuta ya maini ya samaki aina ya chewaili mwili upate kwa uchache 10,000 IU ya kilazimu cha afya A na 1000 IU ya kilazimu cha afya D kila siku.
8. Ule matunda safi na mboga kwa saladi na mchuzi, au iliyochemshwa kidogo na siagi.
9. Utumie mpunga, maharagwe na njugu zilizotayarishwa kwa kuloweshwa, kuoteshwa au kugandishwa ili kutangua uchungu wa madini, pia kupooza vitendaji kazi na vipiga vita lishe.
10. Utumie kwa lishe yako mara kwa mara mboga, matunda na vinywaji.
11. Utumie mifupa ya kuku, kondoo, ng'ombe na samaki kwenye mchuzi.
12. Utumie maji yaliyochujwa kupikia na kunywa.
13. Utumie chumvi isiyosafishwa, pamoja na vounjo na miti shamba ili kupata hamu ya chakula.
14. Jitengezee hitimisho ya saladi kwa kutumia sikimbichi, mafuta ya zeituni na kiasi kidogo cha mafuta ya kitani.
15. Utumie viongeza utamu ambavyo ni halisi kama asali, sukari ya mti wa mwaramoni sukari, sukari ya tende, maji ya miwa na poda ya *stevia*.
16. Utumie divai au pombe ambayo haijahifadhiwa kwa kuchemshwa kwa joto jingi, na uzuie nguvu zake kwa uangalifu sana ukitumia vyakula.
17. Upikietu kwa vyombo vya chuma ya felejiisiyoshika kutu, chuma aina ya kusubu, kioo au rangi ngumu ya kungaaya ubora ulio juu.

18. Utumie tu virutubishohalisi na ambazo hutokamana na vyakula.
19. Upateusingizi, mazoezi na mwangaza halisi kwa wingi.
20. Ufikiriefikra njema na ujizoeshe kusamehe.

HATARI ZA KILISHE

1. Usile vyakula vilivyoundwa kibiashara kama aina zote za biskuti, keki, mlo tayari (wa kuhifadhiwa kwa baridi), soda, mchanganyiko wa nyanya au pilipili uliopikwa kisha kutiliwa kwenye pakiti na kadhalika. Usomemaandishi yaliyomo kwenye pakiti!
2. Kamwe usitumie viongeza utamu vilivyosafishwa viwandani kama sukari, dextrosi, sukari nyeupe, fructosina vinywaji vya matunda.
3. Epuka kabisa unga mweupe, bidhaa zinazotokana na unga mweupe, na mchele mweupe.
4. Epuka kabisa aina zozote za mafuta yaliyoongezewa hidrojeni.
5. Epuka kabisa mafuta yaliyosafishwa viwandani, yaliyotengezwa kwa soya, mahindi, katamu, kanola na mbegu ya pamba.
6. Epuka kabisa kwa kupikia, kukaangia au kuoka, mafuta ya mgando.
7. Epuka kabisa vyakula viliyokaangwa kwamafuta ya mgando au yaliyoongezewa hidrojeni.
8. Usijiharamishie nyama na bidhaa zinazotokamana na nyama. Bidhaa zinazotokamana na wanyama zina manufaa muhimu sana ambazo hazipatikani kwa mboga.
9. Epuka kabisa bidhaa ambazo zina poda ya madini ya kujenga mwili kwani mara nyingi huwa zina madawayasumu ambazo hutokea wakati zinapoundwa viwandani; na kutumia madini ya kijenga mwili bila madini ambayo hupatikana kiasili kunaweza kusababisha upungufu, hasa wa kilazimu cha afya A.
10. Epuka maziwa ya viwandani vilivyo hifadhiwa kwa kuchemsha wa joto jingi; usitumie bidhaa za maziwa ambayo yamehifadhiwa kwa kuchemshwa kwa joto jingi, maziwa yaliyoondolewa mafuta, maziwa ya unga, au bidhaa za viigizo vya maziwa.
11. Epuka mayai, nyama na samaki za kufugwa viwandani.
12. Epuka nyama na soseji ambazo zimeundwa viwandani kwa hali ya juu.
13. Epuka mbegu, njugu na nafaka ambazo muda zao za matumizi zimepita na ambazo zimetayarishwa kwa namna isiyofaa, ambazo hupatikana kwa granoli, mikate ya kuinuka upesi, na nafaka za kiamsha kinywa zilizoundwa viwandani. Sababu ni kwamba aina hizo za vyakula huzuia mwili kujichukulia madini kutoka kwa chakula na pia husababisha matatizo ya matumbo.

14. Epuka matunda na mboga zilizotiliwa kwa mikebe, zilizopuliziwa, zilizotiliwa nta auzilizopitia miale mikali viwandani ili kuhifadhika zisiharibike haraka. Epukana na vyakula vilivyogeuzwa kisayansi, ambavyo mara nyingi hupatikana kwa soya, kanola na bidhaa za mahindi.
15. Epuka viungo visivyo halisi, hasa MSG (yaani *glutamat*), kijenga mwilicha mboga iliyoundwa kwa kuchanganya madawa na maji, na *aspartami* (kiongeza utamu kinachoundwa kutokamana na asidi ya *aspartik*), ambazo ni sumu kwa nidhamu ya hisia na akili. Supu, nyanya au pilipili rojorojo ya chupa na michanganyiko ya supuna viungovya kibiashara zina MSG (*glutamat*), hata isipoandikwa kwenye chupa au mkebe.
16. Watu ambao wanadhurika na kafeinina vinavyohusika nayo, waepuke kahawa, chai na chokoleti.
17. Epuka vyakula ambavyo vina alumini kama chumvi, hamira na dawa za tindikaliza kibiashara. Usitumie vyombo au sufiria ya aluminikupikia au madawa za kuzuia harufu ya jasho, ambazo zina alumini.
18. Usinywe maji yaliyotiliwamadawa ya fluoride.
19. Epuka vilazimu vya afyavisivyo halisi, pamoja na vyakula vilivyo na hizo vilazimu vya afya.
20. Epuka pombe zilizoundwa kwa kuchemshwa kisha mvuke yake kupoeshwa yawe majimaji tena.
21. Usitumie jiko la kalibu.

KUNA KOSA GANI KUWA NA MAZUNGUMZO YA LISHE BILA KUKASIRISHA WATU?

- **"Epuka mafutaya mgando."** Mafuta ya mgando yana majukumu mengi muhimu mwilini. Yanatia nguvu kwa kuta za viini, husaidia mwili kufaidika na asidi za asili ya mafuta ambayo ni muhimu, yanaongeza nguvu kwa kinga ya mwili, hukinga maini na husaidia mifupa kuwa na nguvu. Mapafu namafigo hayawezi kufanya kazi bila mafuta ya mgando. Mafuta ya mgandohayasababishi maradhi ya moyo. Ama kwa kweli, mafuta ya mgando ndiyo yanapendekezwa kama chakula cha moyo. Kwa sababu mwili wako unahitaji mafuta ya mgando, iwapo mafuta aina hii hayapo kwenye lishe kwa kiwango kinachofaa, mwili unayaunda kutokana na ziada ya vyakula vya kuipa mwili nguvu na vyakula vya kujenga mwili.
- **"Upunguzemafuta damuni."**Mafuta damuniinayopatikana kwa lishe huchangia katika nguvu za kuta za matumbona husaidia watoto wachanga na wakubwa kuwa na ubongo ulio na afya nzuri, pamoja na nidhamu ya hisia. Vyakula vilivyo na mafuta damuni pia hufaidisha na madini mengine mengi muhimu. Ni mafuta damuni aina iliyo na hewa safi tu ambayo inachangia katika ugonjwa wa moyo. Aina hii hatari ya mafuta damuni hupatikana kwa takriban aina zote za maziwa ya unga na mayai yaliyokaushwa kisha kusagwa yakawa unga. Maziwa ya unga huongezwa asilimia moja na mbili ya maziwa.
- **"Kadirisha matumizi ya mafuta damuni."** Nyama nyekundu ina madini muhimu sana kwa kuimarisha kinga ya moyo na nidhamu ya hisia. Baadhi ya madini haya ni kilazimu cha afya B¹² na B⁶, zinki, fosfori, carnitinina kichochezi saidizi kiitwacho kimeng'anya pacha Q¹⁰.
- **"Upunguzematumizi ya mayai."** Mayai ni mlo usio na upungufu wowote. Yana madini tele ya kujenga mwili, kilazimu cha afya na asidi za mafuta ambazo huchangia afya njema ya ubongo na nidhamu ya hisia. Watu walipokuwa wakila mayai kwa wingi, walipatwa na ugonjwa wa moyo kwa nadra sana. Wanyama waliofanyiwa majaribio

walipatwa na vifo vya ghafla baada ya kulishwa na vibadilishi vya mayai.

- **“Upunguzechumvi.”**Chumvi ni muhimu mno kwa taratibu ya chakula kugeuzwa ili mwili upate kufaidika nacho. Chumvi pia ni muhimu kwa kuimarika na kufanya kazi kwa nidhamu ya hisia.
- **“Ulenyama isiyo na mafuta na unywe maziwa yenye mafuta kidogo tu.”** Nyama isiyo na mafuta na maziwa yasiyo na mafuta mengi, yanakosa kilazimu cha afya muhimu zinazohitajika kuipokelesha mwili na madini yaliyo ndani ya maziwa na nyama. Ulaji wa vyakula vilivyo na mafuta kidogo unaweza kusababisha kumalizika kwa akiba za kilazimu cha afya A na D.
- **“Usitumie maziwa zaidi ya kalori asilimia 30.”** Asilimia 30 ya kalori ya mafuta ni duni sana kwa karibu kila mtu, ambayo husababisha upungufu katika sukari ya damu na kukosekana kwa nguvu. Lishe za kitamaduni zilikuwa na kati ya asilimia 30 hadi 80 ya kalori kwa aina ya mafuta halisi ya ng’ombe.
- **“Ulenafaka kwa wingi kila siku.”** Bidhaa nyingi za nafaka zimetengenezwa kutumia unga nyeupe, ambayo haina madini muhimu. Vitu vinavoongezwa kwa unga nyeupe vinaweza kusababisha ukosefu wa kilazimu cha afya. Bidhaa za nafaka zinaweza kusababisha ukosefu wa madini mwilini na hata matatizo ya matumbo (mara) zisipopikwa kwa njia mwafaka.
- **“Ulevyakula vya soya kwa wingi.”** Vyakula vya soya vya kisasa huzuia kuingia kwa madini mwilini, huzuia kusagika kwa chakula, huzuia mwili kufaidika na vyakula vya kujenga mwili, huzuia tezi kufanya kazi ifaavyo, na zina sumu aina ya kasinojeni.



Dk. Price kila mara aligundua kwamba watu waliojitenga na ambao walikuwa na afya njema, ambao lishe yao ilikuwa na kiasi ya kutosha yap rotini au vijenga mwili na mafuta ya wanyama, mbali na kuwa walineemeka na afya njema, pia walikuwa na mtazamo mzuri kwa maisha tena ulio na uchangamfu mno. Alitambua kwamba wafungwa na wakimbizi wengi wana nyuso zilizoharibika sura kuonyesha kwamba walikuwa hawapati lishe nzuri kabla hawajazaliwa.



LISHE ZA KITAMADUNI ZILIKUWA NA MADINI TELE	LISHE ZA KISASA ZINA MADINI CHACHE MNO
Vyakula kutoka ardhi yenye rutuba	Vyakula kutoka ardhi iliyoishiwa na rutuba
Nyama za viungo zilipendekezwa kuliko nyama za misuli	Nyama za misuli zimependekezwa na nyama za viungo ni kwa uchache mno
Mafuta ya kiasili ya wanyama	Mafuta ya mboga yanayoundwa viwandani
Mifugo waliolishwa malishoni	Mifugo waliofungiwa
Bidhaa za maziwa zikiwa mbichi au zimegandishwa	Bidhaa za maziwa zikiwa zimechemshwa sana ili zisiharibike
Nafaka na maharagwe zililowekwa au kufanyishwa chachu	Nafaka na maharagwe zinasafishwa viwandani au baadhi ya sehemu zao zinaondolewa
Vyakula vya soya hupewa muda mrefu kuwa chachu na kuliwa kwa kiasi kidogo tu.	Vyakula vya soya vinaundwa viwandani na huliwa kwa wingi.
Supu za mifupa iliyosagwa	MSG, utamu wa kujitengezea usio wa kiasili
Viongeza utamu ambavyo havijapunguzwa nguvu	Viongeza utamu ambavyo vimepitia viwandani vikapunguzwa nguvu
Mboga zilizofanywa chachu kutumia maziwa	Achari ilioundwa viwandani na kuchemshwa kwa joto kali kuvihifadhi.
Vinywaji vilivyofanywa chachu kwa maziwa	Vinywaji vya kisasa vya soda
Chumvi isiyopunguzwa nguvu	Chumvi iliyopunguzwa nguvu
Kilazimu cha afyahalisi zipatikanazo kwa vyakula	Kilazimu cha afya zinlizoundwa viwandani na ambazo humezwa kama dawa au kuongezwa kwa vyakula
Upishi wa kitamaduni	Jiko la kalibu
Mbegu halisi, mbelewele ulio wazi	Mbegu za mseto, mbegu zilizogeuzwa kisayansi.

UMUHIMU WA MAFUTA YA MGANDO

Mafuta ya mgando, kama siagi, mafuta ya nyama, mafuta ya nazi na mafuta ya mtende, kwa hali ya kawaida yanakuwa yameshikamana wala siyo salad. Kulingana na kanuni za lishe ya kisasa, haya mafuta yanalaumiwa kwa magonjwa ya kisasa kama ugonjwa wa moyo, saratani, unene wa kupindukia, ugonjwa wa kisukari, ngozi za viini kutofanya kazi vizuri, na hata matatizo ya hisia kama uzulufu. Hata hivyo, utafiti nyingi za kisayansi zinabaini kwamba tatizo liko tu kwa mafuta ya salad na ya asili ya mboga, ambayo yameundwa viwandani. Haya mafuta yanayo madawahatari ambazo hutokea wakati wa kuundwa kwa haya mafuta viwandani. Shida hii pia iko kwa mafuta ya mboga ambayo yamefanyishwa kwa nguvu yakashikamana imara. Mafuta ya asili ya aina ya mgandohayana hatari yoyote kwa mwili.

Binadamu anahitaji mafuta ya mgando kwa sababu sisi ni viumbe vya damu joto. Miili yetu haifanyi kazi kwa hali ya joto ya chumba, bali hufanya kazi kwa hali ya joto ya juu. Mafuta ya mgando huwezesha kuta za viini na viungovidogo kuwa na nguvu ambayo zinahitaji. Tunapotumia kwa wingi mafuta ya saladia mgando, kuta za viinivyetu hukosa uthabiti unaohitajika ili ziweze kufanya kazi sawasawa. Pia, tukila kwa wingi mafuta yaliyolazimishwa kushikamana, kuta za viini vyetu zinakuwa zimekazika kuupindukia.

Kinyume na oni linalokubalika na ambalo halina msingi wa kisayansi, mafuta ya mgando hayazibi mishipa ya kusafirisha damu kutoka kwa moyo, wala hayasababishi ugonjwa wa moyo. Ama kwa kweli, chakula kinachopendekezwa kwa moyo ni mafuta ya mgando. Pia, mafuta ya mgando hupunguza kitu kitiwacho $Lp(a)$ ambacho kinaonyesha ni kiasi gani moyo umohatarini kupatikana na ugonjwa.

Mafuta ya mgando yana kazi nyingi muhimu mwilini. Yanaipa nguvu nidhamu ya kinga ya mwili, na yanachangia katika mawasiliano baina ya viini, ambayo inamaanisha yanatukinga dhidi ya saratani. Pia yanatukinga dhidi ya ugonjwa wa kisukari. Mapafu hayawezi kufanya kazi bila mafuta ya mgando, na ndiyo maana watoto wanaopewa siagi na maziwa yaliyo na mafuta halisi huugua ugonjwa wa pumukwa uchache mno ikilinganishwa na wale wanaopewa maziwa yaliyopunguziwa mafuta na majarini. Mafuta ya mgando pia yanatumika kwa kufanya kazi kwa figo na kutengezwa kwa homoni.

Mafuta ya mgando yanahitajika kwa nidhamu ya hisiakufanya kazi sawasawa, na zaidi ya nusu ya mafuta yaliyomo ubongoni ni yale ya mgando. Mafuta haya pia husaidia kudidimiza majeraha ya ngozi na nyama ya mwili.

Mwisho kabisa, mafuta ya mgando yanabeba kilazimu cha afya A, D na K^2 ambazo tunazihitaji kwa kipimo kikubwa ili tuwe na afya njema. Binadamu wamekuwa wakitumia mafuta ya mgando kutokana na wanyama, maziwa na mafuta ya kitropiki kwa maelfu ya miaka. Ni kufika kwa mafuta ya kisasa ya mboga na ambayo huundwa viwandani, ambako kunachangia kwa magonjwa ya kisasa ya kuzoroteka, wala sio ulaji wa mafuta yaliyotumia.

VICHOICHEZI MUMUNYIFU KWA MAFUTA

Kazi kubwa zaidi ya utafiti wa Dk. Price ni juu ya vitu alivyoviita "vichochezi mumunyifu kwa mafuta" na ambavyo ni kilazimu cha afya zinazopatikana kwa mafuta na nyama za viungo vya mifugo waliyolishwa kwa nyasi na pia hupatikana kwa baadhi ya vyakula vya baharini kama mayai ya samaki, samaki wenye gamba, samaki wa mafuta na mafuta ya maini ya samaki. Vichochezi hivyo vitatu ambavyo ni mumunyifu kwa mafuta ni vitamin A, vitamin D na vitamin K¹² ambayo ni aina ya vitamin K inayopatikana kwa wanyama. Kwa lishe za kitamaduni, viwango vya hizi kilazimu cha afya vilikuwa hadi mara kumi zaidi ya kile kinachopatikana kwa lishe za kibiashara za kisasa, ambazo zina sukari, unga nyeupe na mafuta ya mboga. Dk. Price aliziita hizi kilazimu cha afya vichochezi kwa sababu zinahudumu kama vichochezi katika mwili kujichukulia madini kutoka kwa chakula. Bila hizo kilazimu cha afya, madini hayawezi kutumika na mwili, hata zikiwa nyingi vipi kwa mlo.

Utafiti wa kisasa unathibitisha kwa ukamilifu kuwa ugunduzi wa Dk. Price ni sahihi. Sasa tunajua kuwa kilazimu cha afya A ni muhimu mno kwa kuupokelesha mwili madini na vijenga mwili, kuzuia watoto huzaliwa na dosari, watoto kukua imara, kinga dhidi ya uvamizi wa ugonjwa, kuundwa kwa madawa zinazosaidia kwa ngono, mawazo, kiungo cha tezi, macho, ngozi na mifupa. Kilazimu cha afya A humalizwa na mawazo, ugonjwa, homa, mazoezi magumu, madawayakuua wadudu na za viwanda na kula vijenga mwili kupindukia. (Hii ndiyomaana tukaonya dhidi ya kula vijenga mwili zaidi ya kiasi kinachofaa kwa aina ya nyama isiyo na mafuta, maziwa yaliyoondolewa mafuta, na poda ya vijenga mwili.)

Utafiti wa kisasa pia umedhihirisha majukumu mengi ya kilazimu cha afya D, ambayo inahitajika kwa mwili kujichukulia madini, mifupa kuwa na afya njema, afya nzuri ya nidhamu ya hisia, uthabiti wa misuli, afya nzuri ya kuzalishana, kuundwa kwa kinga, kinga dhidi ya mawazo na kinga dhidi ya magonjwa yasiyoisha kama saratani na ugonjwa wa moyo.

Kilazimu cha afya K inajukumu kubwa kwa kua na kuimarika na sura ya uso, kuzalishana kwa kawaida, kuimarika kwa mifupa na meno, kinga dhidi ya maradhi ya mishipa ya damu, kuundika kwa kigenga mwilina uwezo wa kujifunza na kusoma.

Maandishi yakisasa ya afya yamejaa habari potovu kuhusu kilazimu cha afyamumunyifu wa mafuta. Waandishi wengi wa afya wanadai kwamba binadamu anaweza kupata kiwango cha kutosha cha kilazimu cha afya A kutoka kwa vyakula vinavyotokamana na mimea. Ukweli ni kwamba karotini zinazopatikana kwa vyakula vya kutokamana na mimea siyo kilazimu cha afya A ya ukweli. Badala yake, zenyewe tu ni daraja la mwanzo mwanzo ambazo zinageuzwa ziwe kilazimu cha afya A katika matumbo. Binadamu ni dhaifu kwa kugeuza karotini ziwe kilazimu cha afya A, hasa kwa watoto au wakiwa na maradhi ya kisukari, tezi au ya matumbo. Hivyo basi, ili kuwa na afya njema zaidi, binadamu wanahitaji vyakula vinavyotoka kwawanyama, ambavyo vina kiwango murua cha kilazimu cha afya A. Vile vile, wengi wanadai kwamba kilazimu cha afya D ya kutosha inaweza kupatikana kwa kuota jua kidogo tu kila siku jua likiwa utosini. Binadamu ni lazima apokee kilazimu cha afya D kutoka kwa vyakula. Kwa kilazimu cha afya K, vitabu vingi vya afya vinataja tu kazi yake katika damu kujigandisha upesi ngozi ikipata jereha. Hawatambui majukumu mengine muhimu ya kilazimu cha afya K.

Kilazimu cha afya A, D na K hufanya kazi wa ushirikiano. Kilazimu cha afya A na D hujulisha viini vitengeze vijenga mwili aina fulani, baada ya hivi vijenga mwilikuundika, zinatiwa nguvu na kilazimu cha afya K. Hii inaelezea sababu ya mwili kupata sumu inapokula kilazimu cha afya A, D na K kando kando kama tembe. Zote tatu ni lazima zipatikane pamoja kwa mlo laa sivyo basi mwili utadhihirisha upungufu wa ile kilazimu cha afya iliyokosekana.

Majukumu muhimu ya hizi kilazimu cha afya mumunyifu kwa mafuta , pamoja na kwamba zinapatikana kwa wingi katika vyakula vya watu wa kitamaduni walio na afya njema, ni thibitisho tosha ya umuhimu wa kulisha mifugo malishoni. Mifugo wasipokula nyasi ya rangi ya kijani kibichi, kilazimu cha afya A na K zitakosekana kwa mafuta, nyama na mayai yao; wasipofugwa pahali wanapoweza kupata jua, kilazimu cha afya D itakosekana kwa hivi vyakula.

Kwa sababu ni vigumu sana kupata kiwango cha kufaa cha hivi vichochezi mumunyifu kwa mafuta, Dk Price alipendekeza mafuta ya maini ya samaki ya chewaili kupatikana kilazimu cha afya A na D. Pia alipendekeza kupatikane namna nyingine za kupata kilazimu cha afya K, kama kwa siagi iliyotokamana na mifugo wanaolishwa malishoni kwa nyasi, au kile alichokiita mafuta ya siagi iliyo na kilazimu cha afya nyingi, ambayo huundwa kwa kuchuja siagi inayopatikana kwa mifugo wa kulishwa malishoni kwa nyasi ya kumea upesi. Yakikumika kwa wingi wakati wa uja uzito, kunyonyesha na wakati wa kukua, haya madini huhakikisha uimarishaji wa kimwili na kiakili kwa watoto; yakikumika na watu wazima, haya madini hukinga dhidi ya maradhi makali na sugu.

Ni muhimu kuchagua mafuta ya maini ya samaki ya chewakwa uangalifu kwa sababu aina nyingi zina kilazimu cha afya D kwa kiwango kidogo mno na zinaweza kusababisha kudhurika kwa sumu kwa sababu ya kilazimu cha afya A. Ukitaka kujua ni aina gani zinapendekezwa, angalia tovuti ya www.westonaprice.org/basicnutrition/cod-liver-oil-menu.html.

DHANA NA UKWELI KUHUSU LISHE

Dhana: Ugonjwa wa moyo husababishwa na kula *mafuta damuni* na mafuta ya mgando, kutokana na wanyama.

Ukweli: Ugonjwa wa moyo husababishwa na utumiaji wa mafuta ya mboga yaliyoongezwa *hidrojeni* na kuundwa viwandani.

Dhana: Mafuta ya mgando huziba mishipa ya damu.

Ukweli: Asidi za mafuta zinazopatikana kwa mishipa iliyozibika ni ya mafuta ya mgando.

Dhana: Watu wanaoishi kwa mboga tu huishi maisha marefu zaidi.

Ukweli: Asilimia ya vifo vya walaji wa mboga tu, inazidi kidogo ile ya watu wasiojiharamishia nyama.

Dhana: Kilazimu cha afya B¹² inaweza kupatikana kwa baadhi ya mimea na mazao kama soya iliyofanywa chachu, na mmea wa ugoziwa rangi ya samawati na kijani kibichi inayopatikana majini.

Ukweli: Kilazimu cha afya B¹² haichukuliki kutoka kwa bidhaa za mimea na mazao. Bidhaa za soya za kisasa huzidisha mahitaji ya mwili kwa kilazimu cha afya B¹².

Dhana: Kwa afya njema, mafuta damuni iliyomo kwa damu haifai kuzidi 180mg/dl.

Ukweli: Asilimia ya vifo vya wale walio na mafuta damuni chini ya 180mg/dl ni nyingi kuliko wale walio na zaidi ya 180mg/dl.

Dhana: Mafuta ya wanyama husababisha saratani na ugonjwa wa moyo.

Ukweli: Mafuta ya wanyama yanayo madini nyingi ambazo hukinga dhidi ya saratani na ugonjwa wa moyo. Ulaji wa mafuta ya mboga kwa wingi ndio unaohusishwa na ugonjwa wa moyo.

Dhana: Watoto hufaidika na mlo usio na mafuta mengi.

Ukweli: Watoto ambao hula vyakula vilivyo na mafuta kidogo tu huugua matatizo ya kukua, kushindwa kuendelea, na upungufu wa uwezo wa kusoma na kujifunza.

Dhana: Mlo ulio na mafuta kidogo hukufanya uhisi vizuri na kukuzidishia raha ya kuishi.

Ukweli: Mlo ulio na mafuta kidogo huchangia katika maisha ya dhiki ya mawazo, matatizo ya kiakili, uchovu, vita na kujiua.

Dhana: Ili kukwepa ugonjwa wa moyo, tutumie majarini badala ya siagi.

Ukweli: Walaji wa majarini wana hatari maradufu ya kupata ugonjwa wa moyo kuliko walaji wa siagi.

Dhana: Lishe ya watu wa zamani wa kuishi pangoni ilikuwa na mafuta kidogo.

Ukweli: Ulimwenguni kwote, watu wa kitamaduni walitafuta na kula mafuta ya samaki, ndege wa maji, wanyama wa baharini wa kunyonyesha, ndege wa ardhini, wadudu, watambaazi, panya, dubu, mbwa, nguruwe, ng'ombe, kondoo, mbuzi, wanyama pori, mayai, njugu na maziwa.

Dhana: Kutokula nyama kutakuinga dhidi yamaradhi ya kuzibika kwa mishipa ya damu.

Ukweli: Mradi wa uzulufu wa moyowa Kimataifa uligundua kwamba walaji wa mboga tu walikuwa na kiwango sawa cha maradhi ya kuzibika kwa mishipa ya damuna wale wa kula nyama pia.

Dhana: Lishe ya mafuta chache huzuia saratani ya matiti.

Ukweli: Uchunguzi wa karibuni ulibaini kuwa idadi ya wanawake waliotumia mafuta chache kabisa (chini ya 20%) waliopata maradhi ya saratani ya matiti ilitoshana na idadi ya wale waliotumia kiasi kingi cha mafuta.

Dhana: Mafuta ya nazi husababisha ugonjwa wa moyo.

Ukweli: Watu wanaotumia mafuta ya nazi wana matukio chache ya magonjwa ya moyo. Pia mafuta ya nazi yanaweza kuwa katika mafuta muhimu ya kuzuia ugonjwa wa moyo kwa sababu yake kuwa kinga dhidi ya virusi na vijidudu vinginevyo.

Dhana: Mafuta ya mgando huzuia mwili kujiundia kinga unapojeruhiwa.

Ukweli: Mafuta ya mgando huboresha kuundwa kwa kinga ya mwili unapojeruhiwa.

Dhana: Asidi ya arachidic ambayo ipo katika vyakula kama maini, siagi na kiini cha yai, husababisha kuundwa kwa madawa za kuhatarisha mwili unapojeruhiwa.

Ukweli: Asidi ya arachidic husaidia mwili kuunda kisaidizi kwa jeraha kuongezeka au jeraha kufifia, kwa hali tofauti. Asidi ya *arachidic* ni muhimu mno kwa akili na nidhamu ya hisia kufanya kazi.

Dhana: Nyama ya ng'ombe husababisha saratani ya matumbo.

Ukweli: Uchunguzi unaonyesha kwamba nchi ambazo hula nyama ya ng'ombe kwa wingi wana matukio chache ya saratani ya matumbo kuliko nchi nyinginezo. Walaji wa nyama wana matukio chache ya saratani ya matumbo kuliko walaji wa mboga tu.

DHANA NA UKWELI KUHUSU SOYA

Dhana: Utumiaji wa soya kama chakula ulianza karne nyingi zilizopita.

Ukweli: Soyailitumika kama chakulakwa mara ya kwanza tu baada ya Wachina kujifunza kugandisha maharagwe ya soya kuundia vyakula, na nikatika miaka ya 1134-246 kabla ya Yesu.

Dhana: Watu wa Asia hutumia vyakula vya soya kwa wingi.

Ukweli: Watu wa Asia hutumia vyakula vya soya kwa kiwango kidogo mno: vijiko viwili kila siku nchini China, na hadi vijiko 12 katika sehemu za Japan. Watu wa Asia hawaitumii soya kama kibadilishi cha vyakula kutokana na wanyama, bali wanaitumia tu kama kiongeza-utamu.

Dhana: Vyakula vya soya vya kisasa hufaidisha kiafya kama vyakula vilivyogandishwa kitamaduni.

Ukweli: Vingi katika vyakula vya soya vya kisasa havijafanywa chachu ili kumaliza nguvu za sumu zilizomo kwa maharagwe ya soya, na yanaundwa kwa namna ambayo hugaribu uhalisi wa vijenga mwili na pia huzidisha kiwango cha baadhi ya madawa ambazo ni hatari kwa mwili.

Dhana: Vyakula vya soya vina vijenga mwili kamili.

Ukweli: Kama maharagwe yote mengine, maharagwe ya soya hayana sulfuri. Pia, mbinu za kisasa za kuziunda viwandani hugaribu uhalisi wa madini muhimu ya lisini.

Dhana: Vyakula vya soya vilivyogandishwa vyaweza kufaidisha mwili na kilazimu cha afya B₁₂ kwa lishe za kutotumia nyama.

Ukweli: Madawa ambayo inafanana na kilazimu cha afya B¹², ambayo inapatikana kwa soya, haiwezi kutumika na mwili. Ama kwa kweli, vyakula vya soya husababisha mwili kuhitaji kilazimu cha afya B¹² zaidi ya kawaida.

Dhana: Vyakula vya soya kwa mpangilio maalumu ni salama kwa watoto.

Ukweli: Vyakula vya soya vina madawa ambazo huzuia vijenga mwili kupokeleka mwilini na huzuia kongosho kufanya kazi. Vyakula vya soya huzidisha mahitaji ya mwili kwa kilazimu cha afya D, ambayo inahitajika kwa mifupa iliyo na nguvu, na kukua kwa kawaida. Asidi aina ya phytic ambayo iko kwa vyakula vya soya hupunguza kupatikana kwa madini yachumana zinki, ambazo zinahitajika kwa afya na kuimarika kwa ubongo na nidhamu ya hisia. Soya pia inakosa *mafuta damuni*, ambayo pia ni muhimu kwa kuimarika kwa ubongo na nidhamu ya hisia. Vyakula vya soya kwa watoto huwa na kiasi kikubwa cha madawa ambazo hufanya wasichana kubaleghe kingono kabla ya wakati wa kawaida, na wavulana kuchelewa kubaleghe kingono.

Dhana: Vyakula vya soya huzuia maradhi ya mifupa.

Ukweli: Vyakula vya soyavyaweza kusababisha ukosefu wa *kalsiamu* na kilazimu cha afya D ambazo kwa pamoja zinahitajika ili mifupa iwe na afya nzuri. *Kalsiamu*, inayopatikana kwa vinywaji vya mifupa iliyosagwa, na kilazimu cha afya D kutokamana na vyakula vya baharini, mafuta ya nguruwe na nyama ya viungo, ndizo huzuia ugonjwa wa mifupa katika nchi za Asia wala si vyakula vya soya.

Dhana: Vyakula vya soya vya kisasa hukinga mwili dhidi ya aina nyingi za saratani.

Ukweli: Utafiti unaonyesha kuwa hakuna thibitisho la kutosha kwamba vyakula vya soya huupa mwili kinga dhidi ya saratani ya matiti au aina nyingine yoyote ya saratani. Badala yake, vyakula vya soya vinaweza kusababisha hatari zaidi kwa kupata saratani.

Dhana: Vyakula vya soya hukinga dhidi ya ugonjwa wa moyo.

Ukweli: Kwa baadhi ya watu, ulaji wa vyakula vya soya hushusha *cholesterol*, lakini hakuna thibitisho kwamba kushusha kiwango cha *cholesterol* hupunguza uwezekano wa mtu kupata ugonjwa wa moyo.

Dhana: *Estrogen* za soya (*isoflavone*) ni nzuri kwako.

Ukweli: *Estrogen* za soya huvuruga nidhamu ya mwili wa mwanamke kuunda mayai ya uzazi na pia zinasisimua kukua kwa viinivya saratani. Kula kiasi kidogo kama gramu 30 ya soya kila siku kunaweza kusababisha ugonjwa wa kiungo cha shingo uitwa *hypothyroidism* ulio na dalili kama uchovu, kuvimbiwa (kukosa kutokwa na haja kubwa), kuongeza uzito, na uchovu.

Dhana: Vyakula vya soya ni salama na vina manufaa kwa wanawake kutumia kwa miaka yao ya baada ya kukatika kizazi.

Ukweli: Vyakula vya soya vinaweza kulisimua kukua kwa *uvimbe wa saratani* ambao hutegemea *estrogen*, na kusababisha matatizo ya tezi. Udhaifu wa *tezi* inahusishwa na taabu baada ya kizazi kusimama kwa wanawake.

Dhana: *Phytoestrogen* zinazopatikana kwa soya zinaweza kuipa nguvu uwezo wakiakili.

Ukweli: Utafiti wa hivi punde uligundua kwamba wanawake waliokuwa na kiwango cha juu cha *estrogen* katika damu yao pia ndio waliokuwa na udhaifu wa kiakili; na kula tofu katika maisha ya kati kunahusishwa na maradhi ya *Alzheimer* kwa maisha ya badaye.

Dhana: *Isoflavone* za soya, na vijenga mwili vilivyotengwa kutoka kwa soya ni salama.

Ukweli: Kunapatikana madawa za sumu katika soya iliyoundwa viwandani.

Dhana: Vyakula vya soya ni vizuri kwa maisha yako ya kimapenzi.

Ukweli: Utafiti nyingi zimeonyesha kwamba vyakula vya soya husababisha utasa. Kula soya kunapunguzamadawa ya nguvu ya uzazi iitwa *testosterone* kwa wanaume. Tofu ilitumika na makasisi wa kibudha ili kupunguza hisia za kimapenzi.

Dhana: Maharagwe ya soya ni mazuri kwa mazingira.

Ukweli: Wingi wa maharagwe ya soya ulimwenguni kote yameundwa ili kumlazimu mkulima kutumia kiasi kikubwa cha madawaza kuua kwekwe na mimea mingine, na hizi madawa husababisha sumu kwa mazingira.

Dhana: Maharagwe ya soya ni mazuri kwa nchi zinazoendelea.

Ukweli: Kwa nchi za ulimwengu wa tatu, maharagwe ya soya yanatumiwa badala ya vyakula vya kitamaduni na huhamisha faida ya kuyaunda kutoka kwa watu wa nchini hadi ikaenda mikononi mwa mashirika makubwa ya kimataifa.

MPANGO WA KULISHA WATOTO SOYA NAMPANGO WA UZAZI KWA WATOTO WACHANGA

Watoto wachanga waliolishwa kwa mpangilio wa soya fomula wana 13,000 hadi 22,000 madawa ya kizazi kwa wanawake iitwayo estrogen kwa damu zao zaidi ya wale waliolishwa kwa maziwa. Watoto wanolishwa tu kwa soya hupata (kulingana na uzito wa mwili) kwa kiwango cha estrogen, tembe tano kila siku kwa uchache!

Watoto wachanga wa kiume hupata kiwango cha juu mno katika miezi yao ya mwanzo mwanzo wa maisha. Hata zinaweza kufikia kile kiwango kinachopatikana kwa watu wazima. Katika hiki kipindi, watoto wachanga wa kiume wanaelekezwa kudhihirisha tabia za kiume baada ya kubaleghe, siyo tu kwa kukua kwa viungo vyao vya kimapenzi na sura za kiume bali pia katika kuelekeza mienendo katika ubongo kulingana na tabia za kiume.

Kwa wanyama, kulishwa kwa soya kunaonyesha kwamba madawa ya phytoestrogeninayopatikana kwa soya ina nguvu zaidi katika kuzuia endokrini kufanya kazi ifaavyo. Kulisha watoto wachanga kwa soya kunapunguza kiwango testosterone katika tumbili kwa asilimia 70, na hakuwezi kutotiliwa maanani kuwa unaweza kuwa sababu ya kutokua vizuri kwa wavulana, pamoja na udhaifu wa kujifunza na kutoweza kuweka akili kwa kitu kimoja kwa muda mrefu. Watoto wachanga wakiume ambao walilishwa DES (*Diethylstilbestrol*) ambayo ni estrogen ya kuundwa tu, walipokomaa walikuwa na makende madogo zaidi kuliko ya kawida.

Utumiaji wa lishe ya watoto wachanga kwa soyaumesababisha asilimia 15 hadi 50 kuonyesha dalili za kubaleghe wakiwa hata hawajafikisha umri wa miaka minane. Hata wengine walionyesha hizo dalili kabla ya kufikia umri wa miaka mitatu! Dalili ni kama matiti kuwa makubwa na kuota nywele katika sehemu za siri.

Kubaleghe kwa wasichana kabla ya wakati kunahusishwa na viigizo vya estrogen kama PCD na DDE. Utafiti kwa wanyama unaonyesha kwamba kula zaidi ya kiwango kidogo tu cha phytoestrogen wakati wa ujuzito unaweza kuwa na madhara kwa mtoto aliye tumboni, wakati wa kuanza kubaleghe baadaye maishani, na mienendo ya kufikiria na tabia—hasa kwa watoto wavulana.

UGONJWA WA MOYO: WASEMAVYO WATALAAMU

"Tuligundua kwamba watu waliokula *mafuta damunikwa* wingi zaidi, walikula kwa wingi mafuta ya mgando, walikula kalori (viongeza nguvu) nyingi zaidi, walikuwa na uzito mdogo zaidi na ndio waliokuwa na nishati zaidi."

William Castelli

"Fikra ya lishe-roho imethibitika mara kwa mara kuwa batili, na hata hivyo, kwa sababu za hali ya juu ya kiburi, faida na kutofungua akili iwe huru kwa uamuzi, fikra hii inaendelea kutumika na wanasayansi, biashara za kuchangisha pesa, kampuni za vyakula na hata vitengo vya serikali. Umma unadanganywa kwa utapeli ulio mkubwa zaidi kwa hii karne."

George Mann

"Uchunguzi wa kiasi cha *mafuta damuni* kwa wagonjwa 1700 waliougua maradhi ya kuzibika kwa mishipa ya damu (*atherosclerosis*) ulionyesha kuwa hakuna uhusiano maalumu kati ya kiwango cha *mafuta damuni* iliyomo kwa damu na aina na kiwango cha ugonjwa wa *atherosclerosis*"

Michael DeBakey, Mpasuaji mashuhuri wa moyo

"Maandishi juu ya ugonjwa wa moyo yamechafuliwa na maneno ya utapeli kwa lengo la kugeza thibitisho baya kuwa thibitisho zuri kuhusiana na fikra ya mafuta ya salad. Huo utapeli ni rahisi kugundua."

Russell L. Smith, PhD

"Chochote kile ambacho ni chanzo cha ugonjwa wa moyo, kwa asili siyo utumiaji wa wa mafuta ya mgando."

Michael Gurr, Mwanakemia wa mafuta ya salad

KANUNI ZA TIBA KAMILI YA MENO

Mtokeo ya utafiti uliofanywa na Dk Price zaidi ya miaka 50 iliyopita na yakapuuzwa, yanaanza kukubalika kwa wingi, baada yamatabibu wasio na ubaguzi, kutambua kuwa hatua ya kwanza katika kutafuta tiba dhidi ya ugonjwa wa kuzorota, mara nyingi huhitaji kuondolewa kwa njia zote za mizizini mdomoni mwa mgonjwa. Kanuni za afya njema ya meno kulingana na Dk Price ni yafuatayo:

- Ulevyakula halisi vilivyo na madini mingi, vilivyomeeshwa ifaavyo na kutayarishwa ifaavyo.
- Epuka njia za mzizini. Ukiwa na njia za mzizini na unashuku kuwa zinasababisha ugonjwa, fanya mpango ziondolewe na tabibi wa meno aliye na ujuzi mwingi.
- Usitumie vijazio vya zebaki. Ukiwa na vijazio vya zebakina unavidhania kuwa vinachangia matatizo ya kiafya, tafuta mbinu viondolewe na tabibu wa meno ambaye anahusika na kubadilisha vijazio vya zebaki.
- Mbinu za kitabibu za kunyoosha mpangilio wa meno yafaa iwe na mipango ya kuupanua ukuta wa juu wa mdomo.
- Ukihitajia kung'oa meno, fanya hivyo kwa njia ambayo haitaacha mashimo kwa mfupa wa taya, mashimo ambayo yanaweza kuwa penyo kwa vijidudu.



Afya njema ya meno huanza na lishe ya wazazi wote wawili. Msichana aliye kushoto alizaliwa na wazazi waliokuwa wakila vyakula vya kitamaduni vilivyokuwa na madini tele. Mvulana aliye kulia alizaliwa na wazazi walioipa mgongo lishe yao ya kitamaduni. Anayo meno yaliyosongamana na atahatarika zaidi kwa kuoza meno na kuuguaugua.