



FAIDA YA KULA KOROSHO



- 1** Korosho zilizobanguliwa/korosho karanga ni lische kwa;
 - Watoto na Wazee,
 - Wagonjwa hasa wa kisukari na magonjwa ya moyo,
 - Akina mama wajawazito na wanaonyonyesha
- 2** Korosho zina viini vya kutia joto na protini mara mbili zaidi kuliko nyama na samaki;
- 3** Korosho zina uwingi wa amino acid muhimu mwilini kuliko vyakula vingine;
- 4** Madini muhimu kama sodium, potassium, magnesium, phosphorous, iron, zinc na copper yanayopatikana kwa kula korosho ambayo huimarisha mifupa mwilini;
- 5** Korosho zina madini yanayolinda miili yetu pamoja na mishipa ya fahamu;
- 6** Korosho hazina lehemu (cholesterol), kwa kula korosho unapunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo;
- 7** Huepusha mwili na magonjwa ya damu, kula korosho mara kwa mara husaidia mwili kuwa na madini ya chuma ambayo ni muhimu katika damu;
- 8** Kwa wale wenye uhitaji wa kupungua uzito, kisayansi inashauriwa kutumia kiasi cha korosho karanga ili kupunguza uzito wa mwili, korosho inamiliki aina tatu za asidi ambazo husaidia mfumo unaoraitibu mwili kuvunja vunja mafuta ya ziada;
- 9** Wataalamu wa afya wanatushauri korosho inatakiwa iliwe angalau mara nne kwa wiki na hii itasaidia kutuepusha na magonjwa ya moyo (coronary Diseases)