

Ebikolebwa abali beby'enyanya abalungi

Ebyenyanja biwoma nnyo, birungi eri buli kika kya muntu okugeza abaana, abakadde abavubuka kubanga bireeta amanyi.

Ekyenyanja ekyomutindo omulungi kiwomera abali nolwekyogula ekisinga. Okukitekateka obulungi kiyamba okukuuma omutindo, obulamu nekiriisa kubanga bituwa proteins ataufuula abamaanyi era abalamu. Wabula, ebyenyanja bigule awantu awayonjo nga nebikozesebwa biyonjo.

Ebirungi eiva mu byenyanja

Ebyenyanja birimu mineral nga calcium, potassium, phosphorus ne magnesium ebyetagiisa omubiri okukola obulungi. Okugatako ebyenyanja birimu vitamini nga A, B, D ne E wamu ne fats mu nfanana ya Omega 3. Bino biyambaokukuuma abantu okuva eri endwadde z'omutima wamu n'obwongo okukula.

Okulonda ekyenyanja ekirungi

Kakasa nti atunda ebyenyanja muyonjo era ogule ebyenyanja ebikyali ebiramu nga amaso gamasamasa nga gali kungulu, ebiviri bimyufu bwekiba kibisi nga kigonda bwokinyigako kigonda.

Era gula ebyenyanja nga ebikaliririre nga bya kitaka ssi bidugavu. Okugattako, ebyenyanja ebikaririre birina okuba ebimenyemu nga temuli biwuka. Ku buyamba bulina okuba obuyonjo nga bumasamasa nga temuli ttaka. Ekisembayo ebyenyanja ebyomunno burina okuba ebya kyenvu nga temuli biwuka.

Enfuba y'ebyenyanja

Fumba nga oba otereke ebyenyanja mangu ddala. Era obike kubyenyanja ebibisi nga omaze okubigula kubanga kiyamba okukuuma ettaka n'ensowera. Okugatako, naaba engalo n'ebintu nga tonafumba by'enyanya. Gyangamu ebyenda, ebiviri era ebyenyanja ebibisi obyoze bulungi. Okwongerako, byika

ebyenyanja ebikalu oba ebikaliririre mu mazzi amayonjo
okukigonza n'ekisembayo ekyenyanja kirirewo nga wakamala
okufumba okwewala ensowera.