

»Endagiro yoku liisa embizzi okuva lwezitandika okulya paka kumaliriza«

Emmere y'embizzi entabule obulungi eyamba okukuuma omubiri, okukula wamu nokuzaala. Okugatako embizzi ezirisibwa obulungi zikula mangu, nga namu era tezikosebwa nnyo ndwadde/

Emere y'embizzi erimu emitendera nga amazzi, emere ewa amanyi (carbohydrates), amasavu(fats), emere ezimba omubiri (ptoteins) n'eminyo (minerals). Okugattako waliwo ebirungo ebyenjawulo ebikola emere y'embizzi okugeza bulandi wa kasooli n'omuceere. omukyere omukube, kasooli, muwogo, soya, ebivavava wamu n'ebisigalira mu kukola amalwa. Kasooli yasinga okukozesebwa okukola emere ye mbizzi kubanga avaamu amanyi nga temuli biwuziwuzi.

Okuliisa embizzi

Embizzi ziriisenga emere eziwa amanyi naye nga siyabiwuzi era ebisigalira by'omufumbiro okusobola okuuna ebirungo byona wamu nokukendeeza ku masavu.

Wewale okusliisa embizzi ebiwomerera. ebyasukaali omungi oba emere ensiike kubanga bino bikendeeza ku nkula y'embizzi ate bireeta endwadde ku faamu.

Kakasa nti obubizzi obuto obuwako ku kamere katonokaono nga obutekateka okuva ku mabere okwewal okuddukana n'endwadde z'omulubuto endala.

Kakasa nti ezikula oziteramu protein paka kwezo ezikulidde ddala okwongera ku nkula yazo.

Tekawo embeera enungi mwezirira nga okendeeza ebbugumu, nga okakasa nti waliwo amazzi g'okunywa agamala wamu n'obuyonjo.

Kakasa nti oteka mu nkola embera ey'obuyonjo okwewala endwadde okujja era embizzi oziriise okusinzira ku buzito bwazo okugeza ebintu 4 ebyemere ku buzito 100 obw'omubiri.

Okugattako, embizzi ziriise emere eyomutindo nga teserebwa okukendeeza ku nsasanya era liisa buli mbizzi nga bwekiragirwa mu bungi obugambibwa ku buli mutendera.

Ekisembayo embizzi bweziba zakatandika okulya ziriise emere etandikirwako paka ku kilo 18 era ogikyuse mpola mpola ozize ku ye nkulu okwewala okuzituga.