»okukamula omubisi okuva mu Ebikoliiso«

Omubisi gw‘ebikoliiso gulina ekiriisa era gu kamulwa ouva mu bikoliiso, gulina vitamiini nnyingi ate nga kkubo eriyingiza ssente okuyita/ okumalako omwaka gwonna.

Tandika nakukungaanya bikoliiso ebyengedde nga tokozesa maanyi wabula tokozesa bikoliiso ebiguude wansi n‘ebyo ebitanaba kwengera, kuba bino biyinza obubeeramu obuwuka obuleeta eddwadde n‘okukyusa obuwoomi bw‘omubisi guno. Era yoza appozi z‘ebikoliiso n‘amazzi amayonjo okugyako obukyafu era ozisaleko ebitundu byombi, wansi ne waggulu okugyamu ensigo, bw‘omala salasala ekitundu ekisigaddewo mu butundutundu obutonotono, teeka mu lugoye oluyonjo era oteeke mu kyuma okole omubisi.

Okukola omubisi

Kunganya, sengejja omubisi era ogattemu amazzi g‘omucceere okusobola okugulongoosa, n‘olwekyo buli liita emu eyamazzi g‘omucceere teekamu liita munaana ez‘omubisi. kuuma omubisi mu kifo ekiyonjo okumala eddakiika makumi abiri, oluvanyuma sengejja omubisi ogulongoseddwa n‘ekiweroekiyonjo /olugoye oluyonjo era oguteeke mu kyuma ekitta obuwuka okumala eddakiika amakumi asatu, wabula tokiriza mubisi kufumbibwa kubanga kino kyonoona ebiriisa.

Okwongerezaako, kunganya omubisi ogubugumyemu, yoza amakyupa n‘amazzi amayonjo nga mulimu sabuuni, kazza bulungi amaccupa era ogabugumyeko okutuuka ku diggulizi 100 serisiyaasi okusobola okutta obuwuka . Teeka obubisi mu maccupa ng‘okozesa akawujjo era osibibe bulungi. Ekisembayo bugumya amaccupa agateereddwamu omubisi okutuuka ku diggulizi 80 serisiyaasi nga kino kiyamba omubisi okusobola okumalawo ekitono ennyo omwaka mulamba.