»Okuliisa amakovu«

Amakovu gabeera mubifo ebinnyogovu era gabaddenga gakunganyizibwa. Ennyama yaago erimu ekirungo nga proteins, iron ne calcium ebitali mu nnyama na kibumba. Gamugaso nnyo eri abaana na bakyala abali embuto wamu nabayonsa.

Omujjuzo gwabantu, okusanyaawo ebibira n‘okugaziya eby‘obulimi kikosezza nnyo ebotonde byomunsiko nebikendeera n‘olwekyo waliwo bw‘okulunda amakovu. Okulabirira faamu y‘amakovu ssi mulimu muzibu era nga kyetaagisa ebokizessebwa bitono era nga kino kyonger kunyingiza ya balimi. Amakovu galya ebyo ebiva mubirime nga ebikoola ne bibala. Ennyongereza kubirisibwaamakovu kiyanmba mukugagezza negatuuka mu 400-500g mumyezi ena.

Okuteekateeka emmere yamakovu

Ebitundu bisatu ebya ccacu wengano n‘otabula mu bitundu bisatu ebya banal cake, ebitundu bisatu eby‘obusonko n‘ekitundu kimu ekyamakovu. Engaano erimu ekirungo ekyamanyi, obusosonkole bubaamu ekirungo ekiyamba amakovu. Keeki ekoleddwa mu butto wa soya naye abaamu ekirungo kya protein.

Mumbeera y‘ebbula bikozesebwa, osobola okweyambisa ccacu wa kasooli oba omuceere. Butto ava mu binyeebwa oba emmere y‘ebyenyanja esobola nayo okuvaamu protein. Calcium ayamba okugumya ebisonko.

Ebisosonkole byamagi, amasonko gamakovu oba amagumba g‘ebyennyanja bisobola okusekulwa wamu n‘ebifumbibwa olwo‘ nebitabulwa mu mmere yamakovu. Amakovu galya ettaka kuba nalyo lirimu ebiriisa ne calcium.

Okuliisa amakovu

Amakovu gaweebwa emmere omulundi gumu olunaku mu budde obwo‘lwegulo kubanga gavaayo kiro lwokka. Amazzi galina

okutekebwa mukintu ekibababatavu okusobozesa amakovu okunywa n‘okulya obulungi.

Wegendereze emmere ekaawa nga eniimu, amapapali wamu nebikoola byomulului uuzakuba bino tebirina kulisibwa makovu kuba bitta obuwoomi. Okuwa amakovu emmere ewomerera kyongera kubuwoomi bwago. Omunnyo tegutekeddwa kutabulwa nammere kuba omunnyo gumalamu amazzi mumakovu olwo negafa.