**FAIDA ZA ULEZI KATIKA AFYA**

* Uwepo wa nyuzi nyuzi unasaidia kutokupata choo kigumukwani nyuzinyuzi zinakuwa na majimaji ambayo yanarahisiha utoaji wa uchafu nje ya mwili,na katika uzungukaji wa chakula tumboni
* Ni nzuri sana kwa afya ya mama aliyejifungua kwani inaimarisha kiwango chake cha chembechembe za damu na kwa mama wanaonyonyesha kwani inaimarisha utokaji wa maziwa na pia inaongeza madini muhimu kwenye maziwa ya mama ka madini chuma kalsiam,na protein muhimu sana kwa mama na mtoto
* Inazuia uuguzwaji wa kikemikali wa puzidi/kupitiliza ambao unaweza kuunguza hataseli na kusababisha muonekano wa mtu mzima. Uwepo wa protini aina ya Phenolic acid flavonoid na tannin kenye ganda la punje ina effective antioxidant properties
* Inasaidia kupunguza kiwango cha rehemu (cholesterol) na kurekebisha kwa kupunguza plaque formation na kuzuia uzibaji wa mirija ya damu hivyo kuzuia kiharusi na magonjwa mengine ya moyo hivyo ni nzuri kwa afya ya moyo, na ikitumiwa ikiwa bado ya kijani/haijakomaa vizuri kuzuia(control)shinikizo la juu la damu na hypertension
* Ulaji wa mara kwa mara wa ulezi unasaidia kupunguza msongo wa mawazo kwa sababu ya uwepo wa antioxidant aina ya Tryptophan and amino asidi
* Una kiasi cha nyuzinyuzi ambazo zinakufanya ujisikie kushiba kwa muda mrefu hivyo kupunguza hamu ya kula na kasha uzito
* Una punguza kiwago cha sukari mwilini kwa kuamsha insulin ni vizuri kutumia asubuhi ili ishinde umeshiba

.