

## Faida ya “Mafuta Mwali ya nazi” kwa Afya

- ❖ Huua vijidudu kama bacteria wabaya, virusi na fungusi
- ❖ Virutubisho vyake huimarisha kinga ya mwili
- ❖ Mazuri kwa afya ya ubongo: Huongeza kumbukumbu na ubongo kufanyakazi vizuri
- ❖ Yanaharakisha mmengenyo wa chakula
- ❖ Hupunguza lehemu mbaya mwilini na mafuta mabaya
- ❖ Huzuia magonjwa ya saratani, moyo, kusahau, kisukari, vidonda vya tumbo, ini, figo, kongosho, UTI
- ❖ Hufanya usizeeke haraka na huondoa uchovu
- ❖ Hutumika kwa kuchua viungo au misuli yenye maumivu, pia hutumika kuchua mtu mwenye kiharusi
- ❖ Hukinga mwili na mionzi ya jua
- ❖ Huzifanya nywele kuwa na afya na ukuaji bora (picha 3)
- ❖ Hukabiliana na meno kuoza (picha 4)



**Picha 3: Nywele zenye afya**



**Picha 4: Meno imara**

Mawasiliano: Taasisi ya Utafiti wa Kilimo TARI MIKOCHENI, simu 22 2700552, Barabara ya Coca Cola, kitalu Na.22, Dar es Salaam, Email: [cmmikocheni@tari.go.tz](mailto:cmmikocheni@tari.go.tz) / [www.tari.go.tz](http://www.tari.go.tz)



## FAIDA ZA MAFUTA “MWALI” YA NAZI (Virgin Coconut Oil - VCO)

### TAASISI YA UTAFITI WA KILIMO TANZANIA (TARI)

#### Utangulizi

“Mafuta mwali ya nazi” (Virgin coconut oil-VCO) ni chakula ambacho kina faida nyingi sana kwa afya ya binadamu.



## Usindikaji

❖ Chagua nazi zilizokomaa, kuna, kausha, kamua na chuja, mafuta yako tayari kwa kutumia (picha 1a,b,c).



**Picha 1b:** Ukamuaji wa mafuta mwali



**Picha 1a:** Nazi nzuri zilizokomaa

❖ Nazi kuanzaia 15 hadi 30 zinaweza kutoa lita moja ya mafuta kwa ku-tegemea na tekinologia inayotumika, ukomavu wa nazi.



**Picha 1c:** kuchuja mafuta mwali

## Matumizi

Mnazi unaweza kutoa mazao ya mafuta mwali ya nazi, tui la nazi na juisi.

Mafuta mwali ya nazi yanatumika kwa kunywa, kuweka kwenye salad, kupikia, kuokea, na kukaangia. Yanatumika viwandani kutengeneza sabuni, mafuta ya kupaka na vipodozi mbalimbali (picha 2).



**Picha 2:** Mafuta mwali ya nazi