**FAIDA ZA MTAMA KATIKA AFYA**

* Udhibiti Viwango vya Sukari ya Damu
* Ina kwango kizuri cha protini
* Ina madini chuma ya kutosha
* Nzuri kwa Afya ya Mifupa
* Ina Vitamini, Madini na virutubisho
* Kupungua uzito
* Inaboresha Afya ya Moyo
* Inaboresha mzunguko wa damu

FAIDA ZA ULEZI KATIKA AFYA

* Inasaidia katika kupunguza kiwango cha sukari mwilini
* Una kiwango kizuri cha madini ya chuma hivyo kujikinga na upungufu wa damu( Anemia)
* Una punguza uwezekano wa kuwa na kansa na magonjwa mengine ya kimetaboliki (antoxdant)
* Ni nzuri kwa kuimarisha kiwamgo cha chembechembe za damu nyekundu
* Ni nzuri kwa afya ya mifupa kwa watoto na watu wazima
* Inaongeza virutubishi muhimi katika maziwa kwa ajili ya motto kama madini ya chuma, kasium na amino asidi
* Inasidia kuongeza kiwango cha maziwa kwa mama anayenyonysha
* Ni chakula kizuri sana kwa afya ya moyo
* Unasaidia kushusha kiwango cha mafuta ya rehemu mwilini
* Inasaidia kupunguza uwezekano wa kupata kiharusi
* Inasaidia kuboresha kiwango kizuri cha sukari mwilini
* Inaimarisha muonekano mzuri wa ngozi na kuizuia kuzeeka kabla ya umri
* Inapunguza kiwango cha sukari mwilini kwa kuamsha ( by activating) insulin
* Inasaidia kuondokana na msongo wa mawazo (depression and insomnia)
* Inasaidia kupunguza uzito