

Taasa Obulamamu

n'eddagala lyaffe

Kendeeza emikisa gy'okukwatibwa kookolo ng'olya cauliflower

Bya MOLLY NAKKAZI

CAULIFLOWER, nva ndiirwa ezeefaanaanyiriza emboga. Mu ssaayansi bamuyita Brassica oleracea, abeera mweru ng'asinga kulimbwa mu nsi nga China, United states of America ne mu Uganda omufuna.

Omukugu mu kunoonyereza n'okukola eddagala ery'ekinnansi, Dr. Francis Omujala okuva mu Natural Chemotherapeutics Research Institute (NCRI) annyonyodde nti, cauliflower alimu ebirungo bingi omuli calories, Vitamiini C, K, B6, folate, potassium n'ebiwuziwuzi eby'omugaso eri emibiri gyaffe.

Ekimera kino kigwa mu famire emu n'emboga era kitera kusangibwa mu butale nga Nakasero, Owino n'awalala.

EMIGASO GYA 'CAULIFLOWER'

●Okukuuma omutima nga guli mu mbeera nnungi, olw'ebirungo okuli antioxidants ne sulforaphane ebiyamba okukendeeza ku puleesa y'omusaayi n'okukkakkanya ku muwendo gw'amasavu amabi mu musaayi.

●Ayamba okukuba emmere mu lubuto. Ebiwuziwuzi ebiri mu cauliflower biyamba okwanguya okukuba n'okukyusa emmere mu lubuto, n'esobola okuvaamu ebiriisa ebyetaagibwa mu mubiri, ate n'okuyamba omuntu okufuluma obulungi ng'olubuto lugonvu.

●Okukuuma emimiro nga giri mu mbeera nnungi. Cauliflower alina 'antioxidants' eziyamba okulwanyisa obuwuka obusobola okulumba emimiro okugirwaza.

●Ayamba okunuuna obutwa mu mubiri olw'ebirungo ebimulimu nga ekya 'sulforaphane' ebiyamba okwoza mu mubiri, ekiziyiza omubiri okusigaza amasavu agaba gasusse ne kiwonya endwadde z'omutima.

●Okukuuma omubiri nga guli mu mbeera nnungi. Ono alina Vitamiini C, antioxidants nga beta-carotene, quercetin, ebiyamba okulabisa bulungi omubiri.

●Ayamba mu kusala omugejjo. Alina ebiwuziwuzi ebiyamba okusala omugejjo naddala ku bantu abaagala okusala amasavu.

●Okuziyiza ku mikisa gy'okukwatibwa kookolo. Cauliflower alimu ebiriisa okugeza nga glucosinolates ne isothiocyanates ebiyamba okuziyiza n'okukendeeza ku muwendo gw'okukwatibwa kookolo ow'obusajja, ow'amabeere, ow'ekyenda n'ow'amawuggwe.

●Okukuuma obwongo nga bujjukira bulungi. Kirina ekirisa kya chlorine, ekiyamba okukuuma obwongo nga bulwooza bulungi ate nga tebwerabira.

●Abantu abalina obuzibu bw'okwerabira bakubirizibwa okulya cauliflower kubanga azuukusa obusimu bw'obwongo olwo ne bukola bulungi.

●Ayamba ku bantu abatawaanyizibwa puleesa.

Amazzi g'obutonde agava mu cauliflower gayamba okukkakkanya omutima ogukuba ekisusse.

●Ayamba okuziyiza obulwadde bwa ssukaali. Vitamiini K, alimu ayamba okuziyiza omubiri okulumbibwa obulwadde bwa ssukaali.

●Ayamba okuziyiza okuzimba kw'omubiri. Cauliflower alina ekirungo kya antioxidants ekiyamba okuziyiza okuzimbazimba kw'omubiri. Omukugu akubiriza abantu abazannya omupiira n'abakola dduyiro okwettanira cauliflower ono kubanga ayamba mu kukuuma emibiri gyabwe nga miramu bulungi.

●Ayamba okugumya amagumba, olw'omunno gwa phosphorus



Cauliflower omusaleesale.



Cauliflower bwafaanaana.

ayamba okugumya amagumba, alimu ne Vitamiini K nga kye kirungo ekiyamba okukuuma omubiri mu mbeera ennungi ogutalumbibwa lumbibwa ndwadde.

●Okukendeeza ku bbugumu eriba liyitiridde mu mubiri. Abantu abakwatibwa ennyo

ebbugumu ateeddwa okwettanira cauliflower.

ENTEKATEEKA YA CAULIFLOWER

1 Genda mu nnimiro onoge enva za cauliflower ennungi ezitaliiko bituli.

2 Dr. Omujala agamba nti, olina okwoza obulungi

cauliflower n'amazzi agatukula nga gannyogoga okusobola okuggyako obuwuka nga tonnaba kumufumba.

3 Ebikola bya cauliflower eby'oku ngulu bisaleko kubanga tebiriibwa.

4 Salaasala obumuli obweru mu butundu obutono obuteeke mu ntabu ofumbe ng'enva endiirwa endala zonna. Abamu bamumenyamu bumenya ne bamutokosa.

ENGERI GY'OLYAMU CAULIFLOWER

Cauliflower ategekebwa mu ngeri ez'enjawulo n'osobola okufuna ebirungo ebimulimu.

●Abamu bamusiikanga wano bateekamu obutto n'ebirungo ebirala, ne balya.

●Cauliflower asobola okuliibwa nga mukalirire nga kino okikolera eddakiika nga 25-30 n'ogatta ku mmere endala n'olya.

● Abantu abalala bamuteeka mu mazzi agalimu omunno ne bafumba, mu ddakiika eziri wakati wa 5 ne 10 abeera ayidde. Wabula omukugu agamba nti, okufumba ennyo enva za cauliflower

kizireetera okufuna akasu ne zitawooma.

●Cauliflower agattibwa mu mmere ey'enjawulo, okugeza omuceere, ebijanjaalo n'endala n'akola akawoowo akasikifiza okulya.

GENDERERA BINO NG'OKOZESA CAULIFLOWER

1 Abantu abali ku ddagala eriziyiza omusaayi okwekwata singa babeera bafunye obuvune tebamukozesa

2 Abantu abafuna obuzibu mu lubuto tebakkirizibwa kulya cauliflower.

3 Abalina alaje ow'ekika kyonna tebateekeddwa kulya cauliflower.

4 Omukugu agamba nti, abantu abalina obuyinja mu nsigo tebakkiriza kulya cauliflower.

Dr. Omujala agamba nti, omuntu ali ku ddozi y'eddagala alina kusooka kugimalako olwo n'alya cauliflower obutatta ddagala ly'abeera akozesezza.