

Enkola ez'okulwanyisaamu obussakativu bwa ovakedo

Enkola entuufu ez'okutangiramu obussakativu bwa ovakedo zikiriza omusana okusensera emiti gya ovakedo awo kwekukiriza okutekako kw'ebibala era n'okwanguya endabirira y'omuti ekiretera amakungula okw'eyongera.

Mukugatako, kulw'entangira y'obussakativu ennungi osobola okukuuma emiti nga mitonotono okusobola okukendeeza kubikozesebwa omuti byegwetaaga oba jawo obussakativu okukirizisa ekitangaala okuyitamu. Emiti emimpi n'emitono gibala nyo mubuli yiika kumi nannya nga gibala ebibala bingi. Mukw'eyongerayo, okutangira obussakativu bw'omuti nga bukyaali kikendeeza kumiwendo gy'okussasaanya mukusalira.

Entangira entuufu

Tandika nga olowooza kuky'okumalawo obussakativu nga obudde bukyaali era mu nimiro omuli ebimera ebingi kakasa nti okendeeza kubussakativu buli kiseera. Ate era sigaza amatabi ag'okumpi singa enimiro y'ebibala ebeeramu omusana mungi, nyogoza ate era obugumye okusobola okutondawo obw'erinde mumbeera y'obudde era salira emiti mubiseera byebbugumu. Mukusalira emiti kakasa nti obuwanvu bw'omuti tebussuka 80% ku bimera ebiri mu nyiriri era obuwanvu buyina kuba nga bwa 5m kulw'endabirira ennyangu.

Ebikolebwa mu nimiro

Buli kiseera kendeeza kubussakativu obut'etagisa era okakasa nti amatabi og'awula. Era n'okusalira kuyina okukolebwa mubiseera by'obunyogovu okuziyiza okuloka kw'ebimera. Naye ate, wewale okw'okebwa kw'omusana eri ebibala eby'akabikulwa n'amatabi g'emititi. N'ekisembayo, salira amangu ddala oluvanyuma nga w'akakungula kino kiyamba emiti okuzimba eterekero ly'ekirungo kya carbohydrate wamu n'okukendeeza kukulwaanira ebiriisa.