»Okumerusa empeke okuliisa ebisolo«

Ebyobulunzi byamugaso nnyo mu nsolo kubanga bivaamu enyama, amata ne sente. Okuziriisa empeke ezimeruse nga emerusibwa kyongera ku bivaamu era nekiyamba okuziyiza obulwadde okubalukawo.

Okwongerako emere erimu byonna erina okubamu protein, amanyi, minerals wamu -ne vitamini, wabula emere y'ensolo entabule ya bbeeyi nolwekyo okumerusa emere okuva mu mpeke ekola nga emere ey'ebbeeyi entonoko eyomutindo olwo nokendeeza ku sente zosasanyiza ku kulya, Okugattako mu budde obwe buggumu empeke zimala esaawa 16 ku 18 okumera ate zimala esaawa 24 mu bedde obunyogovu.

Emitendera okutuuka okumera

Tandika na kugula nsigo enamu ezomutindo era okubere okumeruka kwazo okukakasa nti zimerera kumu. Okwongerako empeke ziteeke mu kintu oyiwemu olubatu oba ekintu kyolubatu ky'omunnyo okuziyiza embimbu okumera ku mpeke ezimeruka. Olwo oyiwemu amazzi agekibugumirize, kino kiyamba empeke okumera. Okugatako ensigo ezidda kungulu zigyeko okusobola okumerera okumu.

Nga omaze ekyo empeke zinyike okumala esaawa 12 nga ziri mu kisikirize era esaawa 12 bweziyitawo okenenulemu amazzi, oteeke empeke mu kutiya/ensawo eya kolebwa mu pamba obisibe bulungi okukola ebbugumu munda. Kakasa nti ensawo ogikumira mu kisikirize era obunyololo bwebuvayo empeke zigyemu mu nsawo oliise ebisolo.

Ekisembayo, okubirizibwa buli nsolo okugiwa ekintu kya kilo y'empeke ezimeruse buli lunaku, olubutu 1 oba 2 ku mbuzi emirundi ebiri mu wiiki era enkoko oziwe olubatu lumu buli lunaku. Ensolo ezirisidwa empeke ezimeruse zirina okuwebwa

emere endala.