

»Okwongera omutindo kubutiko obulimidwa mu kibuga (ekitundu 1)«

Obutiko bulimu ebiriisa bingi. Obutiko obuliibwa bwetanirwanyo ebika eby'enjawulo eby'obuwuka bwa fungi.

Obutiko buyina ebitundu ebibala ebisobola okulabibwaako waggulu oba wansi we ttaka webisobola okunogebwa n'emikono. Obutiko kimera ekiteetagisa nkuba kukula era nga ky'etaaga ekifo kitono okumera. Kulw'amakungula amangi, ekikulu kyekika kyensigo y'obutiko.

Okwongera kubuwangaazi

Obutiko buyina obuwangaazi bwa nnaku taano oluvanyuma lw'okukungula. Era obutiko busobola okwongerwaako omutindo n'okuwangaala okuyita mu mitendera nga okubusalasala wamu n'okubwaanika okumala ennaku 2-3 mumusana.

Obutiko busobola okukazibwa nga weyambisa ebyuma ebikozesa amaanyi genjuba okukaza agasingako kukukaza nga weyambisa omusana. Okusa obutiko kukolebwa nga weyambisa ebisekula okubufuula obuwunga era busobola okugatibwa mu mere yonna.

Ebika eby'enjawulo wamu n'ebiriisa

Ebika by'obutiko mulimu ekika ekiyitibwa oyster, barton wamu ne genodama. Obutiko ekika kya genodama kiriibwa mu buwunga bwoka olw'emigaso gy'obulamu egifumbekeddemu era nga butabulwa ne giiko emu ey'obuwunga mu gilaasi emu ey'amazzi.

Obutiko bulimu ekiriisa ky'amaanyi, mulimu ekiriisa ekizimba omubiri, ekiriisa kya minerals era tebuliimu kirungo kya cholesterol era mukino bwongera omutindo kumere endala ebulamu bino.

Emigaso

Obutiko ekika kya genodama buyina emigaso gino wamanga; bwongera kubusobozi bw'omubiri okulwanyisa nddwadde, bukendeeza okunziruka y'omusaayi, bukendeeza ku kirungo kya cholesterol mu musaayi, buwonya obulwadde bwa allergy ne insomnia, kikendeeza okukula wamu n'okunyiriza olususu.

Ekisembayo, w'etaaga embaawo , ennyumba ekoledwa mu biveera, emisumaali okusobola okukola ekimeeza kw'onakaliza obutiko nga tonaba kubusekula kubufuula buwunga okusabikibwa.