

KUWA MTU WA KUFANYA KAZI UKUSAIDIA:

- Kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo, kupooza na ugonjwa wa kisukari
- Kuboresha uthabiti wa kiungo
- Kuongeza na kuboresha kiasi cha kutembea
- Kusaidia kudumisha urahisi unapokuwa ukizeeka
- Kuzuia ugonjwa wa mifupa na kuvunjika
- Kuboresha hisia na kupunguza dalili za wasiwasi na huzuni
- Kuboresha stahi-binafsi
- Kupunguza dhiki

Kwa habari zaidi kuhusu kunona kwenye wavuti, tafadhali tembelea:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov

• • •

Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

*Georgia State University, Department of
Geography and Anthropology*

Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.

HABARI YA MAWASILIANO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Je! Kunona ni nini? (What is Obesity?)

(Swahili)



www.refugees.org

Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

JE! KUNONA NI NINI?

Kunona ni ugonjwa ambao mtu ana mafuta mengi sana ya mwili na ana uzani mzito sana. Sababu zinazojulikana sana za kunona ni kukula sana na kutofanya mazoezi ya kutosha. Wakimbizi wanaweza kunona wakati wanapohamia nchi mpya na kuanzisha tabia mpya ya kula. Kunona kunaweza kuathiri moyo, mapafu, viungo na mifupa. Kunona kunaweza kusababisha jeraha la mfupa na kiungo, na kunaweza kufupisha maisha yako. Kunona hupunguza uwezo wa kusonga na kunaweza kusababisha shida kali sana za kiafya kama vile:

- Shinikizo la juu la damu
- Ugonjwa wa kisukari
- Ugonjwa wa moyo
- Kupooza
- Shida za kupumua

JINSI YA KUZUIA KUNONA:

- Fanya kazi ya kimwili mara 3 kila wiki kwa dakika 30. Unaweza kuongeza

shughuli zako za kimwili kwa kutembea, kucheza michezo, kilimo cha bustani, au kutembea juu na chini kwa ngazi.

- Acha kufuta sigara. Kufuta sigara hufanya athari mbaya za kiafya za kunona kuwa mbaya zaidi.
- Kula matunda na mboga zaidi.
- Punguza kiwango cha pombe unachokunywa.

VIDOKEZO VYA KULA VIZURI:

- Kula vyakula vya aina nyingi kila siku kwa ajili ya vitamini na madini ambayo mwili wako inahitaji ili kukua na kuwa mwenye afya.
- Kula kidogo au viwango vichache vya chipsi, biskuti, karamu, peremende, siagi, majarini, kachumbari, chumvi, vyakula vilivyokaangwa, aiskrimu na soda.
- Kula vyakula vidogo ambavyo vimekaangwa au vilivyo na wanga yenye mafuta mengi (vitobosha, biskuti, au mafini).

NJIA ZINGINE ZA KUFANYA VYAKULA KUWA VIZURI:

- Jaribu mikate iliyo na nafaka na mahindi kama vile mkate wa ngano na wali ya hudhurungi.
- Kula matunda na mboga nyingi.
- Tumia mafuta kidogo sana, au siaga wakati unapopika.
- Tumia mafuta ya kupika ya mboga ya kinyunyizio badala ya mafuta, kinyunya, siagi au majarini.
- Jaribu kuoka, kubanika, kuanika, kulainisha kwa mvuke, au kuchoma badala ya kukaranga.
- Kula vipande vya nyama vyenye mafuta kidogo kama vile kuku, batamzinga, au nyama ya ngombe isiyokuwa na mafuta.

- Tumia maziwa, chizi, na mtindi isikiyokuwa na mafuta (machunda) au iliyo na mafuta ya chini (1%).

VIDOKEZO VYA KUFANYA KAZI ZAIIDI:

- Tembea! Tembea haraka mara mbili kila siku kwa dakika 15.
- Nenda kucheza densi.
- Cheza na watoto wako.
- Panda ngazi badala ya kipandishi.
- Shuka basi kituo cha nyuma.
- Usitazame runinga sana na utembee wakati wa matangazo ya kibiashara.
- Egeza gari upande mwingine wa duka kutoka mahali unataka kununua.
- Tembea kwenda kununua au safari zingine.

