

Engeri y'okukolamu emere y'ebyenyanja ekitundu 1

Emere y'ebyenyanja etwala ebitundu 50-60% ku sente ezibitekebamu, entabula y'emere entuufu evaako amakungula amangi, bwoba otabula emere y'ebyenyanja londa ebirungo eby'omutindo nga kwogase okukebera obungi bw'amazi agagirimu.

Nga oyita mu kutegera obulungi endiisa y'ebyenyanja kikuwa enkula yabyo enungi. Wliyo ebika by'ebyenyanja ebyenjawulo okugeza engege nga eno yesinga okulindibwa, erimu protein mungi ate nga teserebwa. Ekula bulungi mu mazzi ag'ebuggumu lya 28-29°C nolwekyo ebalibwa mu byenyanja ebibuguma era nga erya ebimera n'ebisolo.

Ebikola emere

Sitaki nga awaebyenyanja amaanyi era nga afunibwa mu kassoli, engano, omuceere wamu n'elumonde. Proteins, zino zifunibwa mu soya, kasooli, kawo, mukene, omusaayi, wamu n'emere y'omumazzi. Amasavu nga gafunibwa mu butto w'ebyenyanja, butto wa soya, sunflower. Ebirungo ebirala mulimu ebiwuzi, vitamini, mineras wamu ne amino acids.