

»Engeri yokuzitoya embizzi ento«

Waliwo engeri satiu omuntu gyayinza obunene bwembizzi era nga zezino' okuziteeka awantu nga wagazi, okuzitunda wamu nokugaziya ekiyumba kyazo. Ku buli pawundi ya mere eribwa, embizzi zetaaga pawundi za mazzi 2 ku 3.

Embizzi ziriise emere entabule obulungi mu protein n'emere y'embeke. Zikuume nga zirima emirembe nga ozimba ebiyumba bulungi.

Kakasa nti ekiyumba kiri fuuti 20 ku ate mu malundiro fuuti 100 ku 100 kino kikendeza ekabyo mu nsolo era nekyongera ku kwagala okulya. Vitamini B12 mukulu nnyo mu mere y'embizzi kubanga ezzongera okwagala okulya, akendeeza ekabyo nokukendeeza obulwadde.

Obukodyo bwokugejesa

Kakasa nti embizzi zituuka wali emere nga otekamu ebiribwamu ebirala wamu nokuziwa amazzi amayonjo nga ogakyusa buli lunaku. Kuma ebbugumu mu kiyumba mu biseera byomusana wamu ne mu butiti iokusagazisa okulwa mu biseera byombi. Kakasnga nti embizzi namu nga ozekebejja . ebbugumu ly'omubiri era oyite omusawo w'ebisolo nga ensolo zirwadde.

Embizzi ziwe eddagala ly'ebiwuka buli luvanyuma lwa naku 30 okuta ebiwuka mu lubuto nga otabula 1cm³ ey'eddagal ly'ebiwuka ku buli buzito pawundi 50 obw'embizzi enamu. Embizzi zikeberenga oba zirina ebinubule okukakasa nti zirya era ezirwadde ozitwale omusawo okwewala ebiwuka n'endwadde okusasana. Kakasa nti embizzi zirya bulungi nga okendeeza emere eyebiwuzi naye oyongere eyo erimu amasavu nga ewomerera.

Embizzi ziriise emere ezimba omubiri (protein) era olonde emere ey'embeke entuufu embizzi zo zeyongere okuzitowa.

Yongera ku mere wamu nekirisa era ogatemu ebivamu amasavu (fat) ne protein okusinzira ku bwetaavu bw'omubiri okuziyamba okwongera ku buzito. Embizzi ziretere okulya nga ziyayana nga ogatamu ebisikiriza okwongera ku buwoomi, ebirirwamu bijjuzemu amazzi okujigonza zisobole okujirya amangu era nekisembayo, gula emere embizzi gyezisinga okwagala.