Okufumba ng’okozesa soya

Soya alimu ekiriisa ekizimba omubiri ,era kino kitukuuma nga tuli balamu bulungi kino kyetaagibwa nnyo mu ku kuuma ebinywa by’enjala nga bigumu n’okukuza enviira.

Ekiriisa ekizimba omubiri kirimu asidi ayitibwa amino eyetaagibwa ennyo mu mubiri. Ekiriisa kya soya osobola okukifuna okuva mu matta agalimu soya,n’enva ezikoleddwa mu soya. Osobola okufumba n’okulya soya mu ngeri nnyingi ezenjawulo.
Ebiruungi ebiri mu soya
Soya alimu ekiriisa ekizimba omubiri.Ayamba mu kutereeza endiisa era wateekebwa mu mugatti ,mu byokulya ebikoleddwa mu mmere ey’empeke n’ebyo ebikolebwa mu nnyama abiretera okuwooma.
Soya akolwamu obw’okulya obuyitibwa soya nuts,obuwunga n’ekirungo ekizimba omubiri ekiwomesa enva z’ennyama.Soya era ayamba mu ku kekereza ensimbi ezisaasanyizibwa ku ndiisa ne ku kuwoomya emmere.
Soya asobola okugatibwa mu buli kirungo kubanga empooma ye egendera mu buli kirungo.Era ateeka obuwomi obusufu mu mmere n’okugisaamu ekiriisa.