



Jinsi ya kuondoa sumu iliyoko kwenye unga wa muhogo

SUMU ILI YOKO KWENYE UNGA WA MUHOGO INA MADHARA GANI?

Unapokula ugali uliotayarishwa kutokana na unga wa muhogo mchungu ambao haukusindikwa unavyotakiwa unaweza kupata madhara yafuatayo :

- Mapema unapata sumu iliyoko kwenye mhogo ambayo huleta kizunguzungu, maumivu ya kichwa, tumbo, kuharisha, kutapika na hata wakati mwingine kifo
- *Konzo* ni ugonjwa wa kupooza miguu wa kudumu ambao mtu anashindwa kutembea. Ugonjwa huu hutokea wiki chache baada ya kula ugali wa unga wa muhogo ambao haukusindikwa ipasavyo.

JINSI YA KUONDOA SUMU KWENYE UNGA WA MUHOGO?



1

Ni rahisi, chukua kiasi cha unga unachohitaji kupika.



2

Weka unga ndani ya sufuria au beseni, usawazishe uwe na mwinuko unaolingana na ncha ya kisu ili kupata kimo cha unga.



3

Ongeza maji safi kidogo kidogo kwenye unga, huku ukikoroga, mpaka unga ulowane na kimo chake kilingane na cha ule unga mkavu ambao ulipimwa mwanzoni kwa kutumia ncha ya kisu. Hakikisha unga umelowana sawasawa, lakini usiwe kama uji wala mabonge mabonge ya unga mkavu.



4

Sambaza unga kwenye chekeche, mkeka au mahali popote pasafi na tambarare kwa kutumia kijiko au mikono na hakikisha unene wa unga uliosambazwa hauzidi unene wa kucha zako. Baada ya hapo, acha unga kwenye kivuli kwa masaa matano.



5

Weka maji kwenye sufuria, chemsha na ongeza unga ulioandaliwa kwenye maji mpaka upate mnyumbuliko unaohitaji. Ni vizuri zaidi kutumia maji kidogo kuliko kawaida kwa vile unga unaotumia haujakauka sana.



6

Baada ya hatua hizi, sasa unauhakika wa kuilisha familia yako chakula salama ambacho hakitaleta kupooza.