Makala

بسم الله الرحمن الرحيم

Matatizo ya Kimetaboliki

Ni muhimu kuweza kuelezea nini metaboli, ili kuweza kupata ufahamu msingi kuhusu kichwa. *Metaboli (metaboliki)* ni mchakato wa kikemikali ambao mwili unabadilisha chakula kuwa nishati. Mchakato huu hujumuisha kukivunjavunja chakula kuwa sukari na asidi kupitia nidhamu ya kumeng’enya. Nishati inaweza kutumika papo kwa papo au kuhifadhiwa katika viungo vya mwili kama vile ini na mishipa. Hivyo basi, mchakato wa kimetaboliki hufanyika kwa mpangilio wa hali ya juu na lau utakengeuka basi unaweza kupelekea kuweko kwa masula tofauti ya kiafya.

Sasa, matatizo ya kimetaboliki pia hujulikana kama matatizo ya uasi wa insulini. Ni mjumuiko wa hali ambazo huzidisha hatari ya kupata unene wa kupita kiasi, kisukari, magonjwa ya mishipa ya moyo, shinikizo la damu na matatizo mengine makubwa ya kiafya. Yana sababishwa kimakusudi na kutojifunga na miko ya nguzo nne za afya bora, ambazo ni ***lishe bora, mazoezi, kufunga, na kulala.***

Takwimu za kimataifa zatoa taswira ya kutamausha ya hali mbaya ya kiafya ya kijamii. Hivi sasa, tuna watu zaidi ya milioni 870 ambao hawana lishe bora, bilioni 1.745 wana uzito kupita kiasi na milioni 837 wanakaribia kutumbukia katika kisukari. [Worldometers.info, 17 Juni, 2023]. Gharama ya kimataifa ya kiafya ya kisukari ni dola bilioni 375 kwa mwaka. Na ile ya uzito wa kupita kiasi ni dola trilioni 2.[Matthew Walker, PhD, *Why We Sleep* (2017), uk. 169]. Tumo katika janga hili la kiafya kama natija ya kukataa kwetu kujifunza upya yale yaliyomo ndani ya akili zetu kuhusiana na nini maana ya afya bora. Kwa maana nyingine, sisi ni watumwa wa mazoea yetu na hivyo kutupelekea kuwa wahanga wa maamuzi mabaya tuliyochukua ili nasi tuweze kwenda na mkumbo wa kijamii. Au kimakusudi kutofanyiakazi ukweli kwa kuogopa jamii itatutenga au mihemko yake.

Kwa kifupi wacha tueleze umuhimu wa kujifunga na misingi minne ya afya bora. **Kwanza, lishe:** wala chakula cha kweli; nikimaanisha ambacho hakisababishi matatizo? Najua utajibu NDIO. Lakini, subiri kwanza kwa muda mfupi, unaweza kutafakari upya tena jibu lako. Fauka ya hayo, unaweza kuwa na shaka na piramidi ya chakula ambayo umefunzwa na kuikubali kuwa eti ndio msingi wako wa lishe bora. Ilhali sio chochote bali ni ujanja wa utafutaji soko kwa njia ya kutumia afya, badala yake inakufanya kuwa mgonjwa huku makampuni makubwa ya kutengeneza dawa na bidhaa za vyakula zikitia faida.

Kwa lugha nyepesi virutubisho vimegawanyika mara mbili; virutubisho muhimu (protini) na virutubisho visivyo muhimu (kabohaidrati). Tofauti baina yao ni kwamba virutubisho muhimu vinahitajika kuliwa kupitia lishe ilhali virutubisho visivyo muhimu miili yetu inaweza kuvitengeneza vya kutosha kindani. Ili kuelezea, tutatoa mifano ya vyakula aina mbili ambavyo ni kabohaidrati (sukari) na protini (nyama); na metaboli ya vyakula hivyo itatupa taswira ya ima tunakula vyakula vya kweli (virutubisho muhimu) au la.

Metaboli ya kabohaidrati (sukari) ni kama ifuatavyo; ndani ya mdomo wako inavunjwa na kuwa glukosi na fruktosi. Ndani ya kongosho tunayo homoni ya insulini, ambayo kazi yake msingi kushusha sukari katika damu. Insulini huzichochea seli za mwili kufyonza glukosi kutoka katika mkondo wa damu. Upande mwingine, fruktosi ina metaboliwa na ini kuwa glukosi, laktosi na glaikogeni. Ini linaweza kutumia na kuhifadhi kiwango cha fruktosi kama glaikogeni kwa wakati mmoja. Viwango stahiki vya glaikogeni vinapokuwa vimejaa, fruktosi hubadilishwa na kuwa mafuta ya ini kupitia njia ya inayojulikana kama de no novo lipogenesis.

Kabla hatujaelezea metaboli ya protini (nyama), ni muhimu kutambua kwamba: ‘protini inacheza dori kubwa katika uhai. Ndani ya seli, protini ndio zenye kufanya kazi ngumu.

Lau DNA ndio Afisa Mkuu msimamizi, basi protini ndio majeshi ya wafanyakazi wa mkono wanao hakikisha biashara inakwenda vizuri. Protini inatoa muundo, inajenga mishipa na inaboresha michakato ya kimetaboliki. Ndio zinazotumika kama viunganishi, homoni na kubeba taarifa, kusambaza jumbe kutoka nje ya seli na kurudi kwa DNA – zikiashiria ni jeni zipi zifanye na zipi zisifanye kazi. DNA hupeana kodi ya kutengeneza protini za seli – ujumbe uliomo ndani ya kila jeni hutafsiriwa na kuwa kitendo na protini. Jeni moja ni sawa na protini moja.' [Travis Christofferson, *Ketones the Fourth Fuel (2020), uk. 38*].

Sasa, metaboli ya protini (nyama); ndani ya tumbo lako huvunjwa na kuwa amino asidi. Amino asidi hutumika kutengeneza protini. Lau amino asidi zitakuwepo kwa kuzidi, mwili hauna uwezo au mpangilio wa kuzihifadhi; hivyo basi, hubadilishwa na kuwa ketoni au zikaozeshwa.

Kwa kifupi, milo ambayo ina wingi wa kabohaidrati hususan zama hizi za bidhaa za vyakula vya kusindika, inaleta mzunguko hatari kwa afya zetu. Kwa kuwa kila unapokula kabohaidrati (sukari): glukosi hupanda na insulini nayo huitikia mpaka pale itakapokuwa imeasi, na kuzidi kwa uhifadhi wa mafuta katika ini na mishipa. Kwa sababu hiyo inapelekea sintofahamu katika mpangilio wa homoni muhimu kama vile leptini na ghrelini. Leptini hutumika kuchochea hisia ya kujihisi kushiba. Ghrelini hutumika kuchochea hisia ya kiwango cha juu cha kuhisi njaa. Kwa kuongezea, huharibu hadi hisia zetu za kuonja.

Pili, mazoezi: umefanya mazoezi leo? Mazoezi, pia hujulikana kama shughuli za kimwili, ni aina yoyote ya harakati ambayo inaushughulisha mwili kwa kiwango kikubwa tofauti na kawaida ya kiwango cha kila siku. Kufanya mazoezi ni muhimu kutokana na sababu zifuatazo kuu: moja – inaboresha muitiko wa insulini katika mishipa ya mifupa. Pili – hupunguza msongo wa mawazo, kutokana na natija ya kutolewa kotisoli. Tatu – hufanya mzunguko wa TCA (tricarboxylic acid) kuwa na kasi, kuiondoa sumu ya fruktosi, kuboresha muitikio wa insulini katika ubongo. Jitahidi iwezekanavyo kujiepusha kukaa tu. Kukaa tu inamaanisha kuketi kwa muda mwingi au inaashiria mtu au kazi ambayo isiyo ushughulisha mwili. Zipo aina nyingi za mazoezi lakini jikite katika yale ambayo ni muhimu zaidi: kutembea mwendo kasi, chumba cha mazoezi (kufanya mazoezi ambayo yatashughulisha kundi la mishipa kwa wakati mmoja: kunyanyua uzani ukiwa umelala (bench press), ukiwa umechuchumaa (squats), ukiwa umesimama na kuinama (dead lift), ukiwa umeinama (row), kushika na kujivuta juu (pull-ups) au mazoezi ya kasi mno ya kujirudiarudia mpaka utakapochoka (HIIT) kama (jogging, push-ups) nk.

Tatu, kufunga: umefunga leo? Kufunga kinyume chake ni kukaa njaa. Kufunga ni kutia nia kujiepusha kutokula na kunywa kwa muda fulani. Zipo sababu nyingi za kufunga, lakini lengo la muktadha wetu ni metaboliki. Katika zama hizi za bidhaa za vyakula vya haraka vilivyo sindikwa ambavyo vinatufanya tutake kula zaidi na zaidi. Kwa kuongezea, vinatusababishia kuwa na uzito wa kupita kiasi tukikaribia kutumbukia katika shimo la kisukari.

Kufunga lazima tukujumuishe katika mkakati wetu wa lishe bora ndani ya maisha yetu ya kila siku. Kudhibiti kula na /au kunywa kwa muda maalumu kila siku. Kwa mfano, tule chakula mara moja kwa siku baina ya saa sita na saa nane mchana au baina ya jioni saa kumi na moja na usiku saa moja (saa mbili pekee). Haitotusaidia tu kupunguza uzani, bali itatatua changamoto nyingine nyingi za kiafya. Tunapofunga hupelekea miili yetu kuingia katika ketosisi. Ketosisi ni hali ya kimetaboliki ambapo mwili huchoma mafuta yaliyo hifadhiwa. Kufunga kwa muda mrefu, kama saa 48 / 72 kwa kunywa maji inapendekezwa, kwani mwili huingia katika hali ya autofaji (autopaghy). Autofaji ni hali ya kimaumbile ya mwili, katika mchakato wa kujihifadhi wenyewe kwa kuzitoa seli au sehemu za seli ambazo zimeharibika au hazifanyikazi tena kupelekea kuzitibu na kuufanya upya mpangilio wa seli.

Nne, usingizi: umepata usingizi mwanana? 'Wanadamu hawalali namna mpangilio ulivyowekwa. Idadi ya vipindi vya kulala, muda wa usingizi, na wakati ambapo usingizi hupatikana yote yamebadilishwa juu chini kutokana na usasa.

Katika mataifa yote yaliyoendelea, watu wazima wengi hivi sasa wanalala kipindi kimoja – kwa maana tunalala kipindi kimoja kirefu usiku, ambacho muda wa wastani wake hivi sasa ni chini ya saa saba. Zuru tamaduni ambazo bado hazijaathiriwa na umeme na utaona aghalabu mambo tofauti. Makabila ya wawindaji – wakusanyaji kama vile Wagabra nchini kaskazini mwa Kenya au watu Wasan katika Jangwa la Kalahari, ambao maisha yao hayajabadilika vile zaidi ya miaka elfu, wanalala vipindi viwili. Makundi yote haya mawili wanapata usingizi mrefu kipindi cha usiku (saa sabab hadi nane, wakifaulu takribani saa saba za usingizi), wakifuatiwa na dakika thelathini – sitini za mapumziko mchana.

Na pia upo ushahidi wa kuchanganyika kwa vipindi vya kulala, vinavyo athiriwa na muda wa mwaka. Makabila kabla zama za viwanda, kama vile Wahadza nchini kaskazini mwa Tanzania au Wasan wa nchi ya Namibia, hulala vipindi viwili miezi ya joto, wakijumuisha na dakika thelathini – arubaini za mapumziko mchana wa juu. Kisha wakibadilisha kwa kiasi kikubwa kuwa kipindi kimoja wakati wa miezi ya baridi. [Matthew Walker, PhD, *Why We Sleep* (2017), p. 67].

Usingizi ni nguzo muhimu katika kupata afya bora. Vitendo vyovyote ambavyo vinapelekea kughairisha na kunyima usingizi hupelekea kuwa na matokeo hatari ya kiafya katika hali ya muda mfupi na mrefu. Mfano wa janga kubwa ni lile la muendeshaji gari kisha akalala au akafunga macho kwa sekunde kadhaa (microsleep) katika barabara iliyo na shughuli nyingi au barabara kuu. Mfano mwingine ni ule wa mtoto mdogo ambaye amenyimwa usingizi na wazazi wake eti kwa jina la elimu. Jambo moja lazima liwe wazi, madeni ya usingizi hayalipiki! Usingizi ndio nguzo inayodharauliwa zaidi miongoni mwa hizi nne, lakini ndio ambayo nguzo nyingine tatu zilizobakia zinaizunguka hiyo, kwani mwili unahitaji usingizi kuweza kufanyakazi kwa kiwango stahiki.

Kwa kuhitimisha, matatizo ya kimetaboliki lazima yatatuliwe kwa ngazi ya kibinafsi kwa kujaribu kujumuisha lishe bora iliyo na wingi wa protini, mazoezi ya mara kwa mara, kufunga kwa muda kutokula lakini unywe maji na pia kupata lepe la usingizi mchana na kulala mapema linapokuchwa jua. Kwa kuongezea, sera zitabuniwa na dola ya Kiislamu ya Khilafah itakayosimama hivi karibu kwa njia ya Utume. Sera ambazo zitadhamini afya na mazingira salama kwa raia. Khilafah itapiga marufuku makampuni yanayotia faida kupitia watu kupata dhiki. Kujifunga na Shari'ah ya Kiislamu na wala sio faida, itakuwa ndio kipimo cha kuhifadhi afya za raia. Kampeni za kiafya zitafanywa ili kuhakikisha kuwa raia wanakula lishe bora, wanafanya mazoezi, wanafunga na kupata usingizi mwanana miongoni mwa masuala ya kidharura ya kiafya na yenye kipaumbele. Kwa sababu raia walio na afya ndio dola iliyo makinika. Raia wenye afya wana dori kubwa kwa Khilafah kuwa mshika hatamu wa kimataifa.

Imeandikwa kwa Ajili ya Afisi Kuu ya Habari ya Hizb ut Tahrir na

Ali Nassoro Abu Taqiuddin

Mwanachama wa Afisi Kuu ya Habari ya Hizb ut Tahrir