

Asak Kadun Shangun Ai Lu Hpa Ntsin

Masha law law ra lu chye ga ai soda lawm ai lu hpa ntsin ni gaw hkamja lam a matu kaja ai lu hpa gaw nre ngu ai hpe masha law malawng chye na da ga ai raitim lu mu ai dwi hpa ntsin re majaw ra lu ai masha ni grai law nga ga ai.

Dai dwi ai lu hpa ntsin ni a majaw masha hkum gawng hpe sak kung lawan shangun ai hte kaga hkum hkrang hkamja lam ni hta ndum shami rai hkra machyi shangun taw ai gaw teng sha rai nga ai. Dai majaw soda lawm ai hte jumdwi law rawng ai, ga shadawn cocacola, pepsi zawn re ai lu hpa ntsin ni hpe shadawn sharam rai nna lu ga ngu shawng tsun mayu ai.

Saww sagawn lam ni galaw tawn da ai hta soda lawm ai, jumdwi law rawng ai lu hpa ntsin ni gaw malut hka yawm lu ai zawn sha masha hkum hkrang hpe gawng run, sak kung lawan shangun lu nga ai.

Ndai lam hte seng nna American Journal of Public Health a saww sagawn da lu ai sum tang laika hta soda rawng ai dwi hpa ntsin (240 ml) hka gawm mi dang hpe shani shagu lu taw ai rai yang masum ning na wa ai ten tinang a asak aprat hta asak lahkawng ning grau kaba ai zawn sak kung nna gawm lahkawng hta jan nna galoi mung lu taw ai rai yang gaw masum ning na ai hpang tinang a asak hta 5 ning grau kaba sak kung ai lam byin shangun ai lam tsun da nga ma ai.

Ndai mahtai hpe asak 20 ning – 65 ning lapran na hkamja ai masha marai 5,300 hpe masum ning tup saww sagawn lam galaw nna lu tawn da ai lam chye lu ai. Soda lawm ai dwi hpa ntsin hpe grai law lu ai masha ni hta cell ni hpe makawp maga ya ai Telomeres (DNA a matu nchyan) ni kadun wa nna, sakkung kumla ni rai nga ai hpyi kyip dumrit ai lam ni byin wa ai hte cell ni bungli atsawm n galaw mat ai majaw shan hkraw hkraw re ai lam ni byin wa ai hpe mu lu ai. Dwi hpa ntsin hta rawng ai jumdwi dat nan mung bawnu, salum hte hkam jan n gun ni hpe hkra machyi shangun ai sha n ga, ban si tu ai lam ni mung byin shangun lu nga ai.

Dai majaw kung kyang ai hpaji ninghkring ni kaw nna masha a hkum gawng sak kung lawan ai kaw na makawp maga lu na matu soda lawm ai dwi hpa ntsin ni hpe shadawn sharam rai lu na, malut hka yawm lu ai hpe koi gam na, hkum hkrang shamu shamawt lam galoi mung galaw nga na, jan shing gang cream hpe shani shagu jai lang na hte namsi namsaw law law sha na hpaji jaw matsun da nga ai.

Asak kadun shangun ai soda lawm ai dwi hpa ntsin ni hpe yawng gaw ra ai majaw lu ai, lu na matu htuk shapraw da ai majaw lu ai hkrai gaw rai nga ga ai. Grau nna seng dung lu sha sha ai ten ni hta lu sha sha ngut ai hpang n lu n mai lu nan lu shalawm ra ai zawn shadu ai masha ni mung nga ga ai re. Ndai hpe tsep kawp nan nlu ga ngu nna gaw ntsun mayu ai

raitim hkamja lam a matu n hkrak ai lu hpa ntsin re majaw shadawn sharam rai lu ga ngu kalang bai tsun shadum dat mayu ai.

Tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni dwi hpa ntsin a hkrit tsang ra ai kaw na lawt lu na matu shadawn sharam rai lu chye na ahkyak ai. Dwi hpa ntsin hpe kalang ta grai law lu ai, gawm mi hta jan nna lu ai gaw hkamja lam hpe grau hkra machyi shangun nga ai. Bai dai dwi hpa ntsin ni hta sama hte nsam ni galaw bang da nga ai. Sama kaja na matu, nsam tsawm na matu chemical mahtat tsi ni jai lang ai gaw hkamja lam a matu grai hkrit tsang hpa rai nga ai.

Dai mahtat tsi ni gaw masha a DNA hpe hkra machyi shangun nna cancer ana hpe byin hpang wa shangun ai re nga nna sawk sagawn lam galaw da ai hpe tsun da nga ai. Dai majaw lu ai masha wa hku nna hkamja lam machye machyang lu tawn da ai rai yang gaw garai nlu shi ai shaloi dwi hpa ntsin hta hpa ni lawm ai kun, kaning re ai tsi ni jai lang da ai re kun ngu ai hpe shawng jep yu nna shingra nsam tsi hte madung galaw da ai hpe lata lu chye ai rai yang hkum hkrang hkamja lam hta hkra machyi lam yawm lu na ga ai ngu tsun shadum garan kachyan ya dat lu ga ai.

Ndai dwi hpa ntsin hpe grau lu byin ai lam ni gaw mi sha tsun sai hte maren lu sha seng hkan lu sha sha ai ten hte jan kahtet ai du hkra ladaw aten ni hta grau lu byin chye nga ai. Jan kahtet ai ten grai kahtet ai, hka lu yang ba nhkoi ai nga nna dwi hpa ntsin hpe tam lu chye ga ai re. Dai gaw shut ai lam rai nga ai, dwi hpa ntsin lu dat ai shaloi jahkring chyahkra a matu ba hkoi lawan ai zawn nga tim dai dat ni hkoi mat ai hpang kade nna yang grau pyi puba ai lam byin chye nga ai. Dai re majaw mai byin jang shingra namsi ntsin hpe jumdwi shayawm bang nna gayau lu ai gaw ba hkoi ai hte hkamja lam a matu mung kaja ai. Masha yawng a matu kaja dik gaw yu maya lu hka rai nga ai.

Shaning shagu na mungkan masha jahpan a wan 17.9 gaw salum sai lam lasa hte seng ai ana a majaw asak si hkrum ra nga ai. Dai zawn si hkrum ra ai lam a npawt madung gaw malu masha a majaw rai nga ai. Sha bang ai malu masha ni a majaw sai rawt ai hte sai kata jumdwi dat law ai, cholesterol law ai lam ni a majaw salum ana madung byin shangun nga ai. Sawk sagawn da lu ai hta shani shagu ready made dwi hpa ntsin lu ai gaw sai kata sau shajan ni grau law wa nna cholesterol law ai lam byin wa chye ai. Dai gaw aten na wa jang salum hkamja lam hpe ahtu hkra machyi shangun ai lam byin wa ai. Dai majaw ba hkoi na matu hka hpe madung lu ga, dwi hpa ntsin ni lu ai gaw dwi nna lu mu ai raitim lu ai aten na wa jang hkamja lam hta hkra machyi wa na teng sha rai nga ai. Hka gaw hkum hkrang hkamja lu na matu akyu law law garum jaw ya lu re. Bawnu kaja ai, shan hpyi madi lali tsawm ai, hkum num nak shadang yawm hkrat ai, hkam jan n gun kaja ai, sai san ai, sade hkamja ai, salum hkamja ai, myit hkam sha lam kaja ai hte kaga hkamja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai kaja dik asak sin ntsin mung rai nga ai ngu garan kachyan ya dat lu ga ai.