

Hka shapan chyinghkrang hpan hpe anhte jinghpaw mung hta gaw grai wa hkai sha ai hpe n mu ai rai tim, myenmung buga shara nkau mi hkan gaw hkai sha nga ma ai. Chyinghkrang hpan ni hta akya nga nna grai sha mu ai chyinghkrang mung rai nga ai. Ndai hka shapan chyinghkrang hpan gaw hkamja lam a matu mung grai akyu jaw garum ya lu ai hta lawm nga ai re.

Hka shapan hta rawng ai lu sha dat ni hpe tsun ga nga yang vitamin A, vitamin B6, vitamin B12, vitamin K, hpri dat, magnesium, calcium, phosphate dat ni rawng nga ai. Calorie rawng shadang grai yawm ai majaw hpum shayawm mayu ai masha ni a matu kaja dik lusha nam lap mung rai nga ai.

Hka shapan chyinghkrang a hkamja lam akyu jaw ya lu ai hte seng nna hka ja yu ai shaloi cancer ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai, salum hkamja ai, nra hkamja ai, hkum katsing si ana nbyin hkra makawp maga ya ai, bawnu kaja ai, sai hkyeng di cell ni n hten mat hkra garum ya lu ai, hkum chying n gun kaja ai hte myi n gun kaja ai hkamja lam akyu ni hpe jaw ya lu ai lam chye lu ai.

Hka shapan chyinghkrang sha ai gaw DNA hten za ai majaw cancer ana byin wa masa hpe shayawm kau ya ai, tsit ai hkrang pan zawn cancer ana n byin hkra mung makawp maga ya lu ai. Dai majaw tsit ai hkrang pan hte hka shapan chyinghkrang lap hpe sinda shan cancer ana, pu cancer ana ni n byin na matu sha ya na kaja nga ai. Hka shapan hta antioxidant grai law rawng nna cancer hpe makawp maga ya lu ai lusha n gun dat ni rawng ai. Grau nna sinda shan cancer, sinwawp cancer hte shat kan cancer ni n byin hkra makawp maga ya lu ai.

Salum hkamja ai - hka shapan chyinghkrang gaw cholesterol hpe shayawm jahkrat ya lu nna salum sai lam lasa ni hpe hkamja shangun lu ai. Tsit ai namlaw namlap ni gaw sai kata na cholesterol hpe shayawm jahkrat kau ya lu nna salum sai lam lasa gyip ai lam ni n byin hkra makawp maga ya lu ai rai nga ai.

Hka shapan chyinghkrang hta calcium grai law rawng ai re majaw nra bawm ai lam n byin hkra makawp maga ya lu ai. Calcium dat gaw nra ni ja hkak na matu atsam grau sharawt ya lu nga ai re. Folic dat rawng ai majaw shayi num ni asak kaba wa ai ten byin law chye ai nra bawm, nra tsam ana n byin hkra makawp maga ya lu ai.

Hkum katsing si ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai – hka shapan chyinghkrang hta carotenoid rawng ai majaw hkum chyen si ai, hkum katsing si machyi ai lam nbyin hkra makawp maga ya lu ai hte kaga aten galu machyi chye ai chyi jung ana ni nbyin hkra mung makawp maga ya lu ai, bum machyi sip ai akyu hpe mung jaw ya lu nga ai.

Hka shapan chyinghkrang gaw bawnu hpe hkum sai rawng hkalung shangun ai majaw ana ahkya byin ai lam n nga hkra makawp maga ya lu ai hte **isothiocyanates** grai law rawng ai re majaw bawnu hkamja na matu garum ya lu ai.

Hkum chying n gun kaja ai – hka shapan hta vitamin C grai law rawng ai majaw hkum chying n gun kaja shangun ai. Sai hpraw di cell ni hpe shalaw sharawt ya nna ana ahkya ni hpe ning hkap ai hta garum ya lu ai re majaw katsi lawt, machyi ai lam n byin hkra kaja dik garum ya lu ai.

Sai hkyeng di ni n hten za mat hkra garum ya lu ai – hka shapan hta vitamin C hte vitamin E grai law rawng ai majaw free radical ni a majaw sai hkyeng di ni hten za ai lam n byin hkra garum ya lu ai. Sai n gun yawm ai lam n byin hkra mung makawp maga ya lu ai.

Myi n gun kaja ai – hka shapan hta rawng ai antioxidant hte rau vitamin A hte zinc dat ni gaw myi hpe grau nna hkamja shangun ai. Vitamin C grai law rawng ai majaw myi kata myi htau byin ai lam n nga hkra hka shapan chyinghkrang hpe sha ya na kaja nga ai. Bai nna hka shapan gaw myi maju lasa hpe mung n gun shabyin ya ai majaw myi san ai hte myi hkamja lam a matu grai hkrak ai lusha rai nga ai.

Hka shapan chying hkrang gaw sai n gun yawm ai hpe mung hkyamsa mai tsai shangun lu ai. Hpri dat hte folic acid dat rawng ai majaw nra hpe hkamja shangun ai. Bai hkum hkrang kata na gung maza ni hpe mung la shaprai kau ya lu ai.

Shingrai tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni ndai hka shapan gaw sha yang mu ai zawn lusha n gun dat mung law rawng nga ai majaw dum nta kata na tsi mawan gawm mi mung rai nga ai. Hka shapan a hkamja lam akyu hte seng nna kalang bai gumhpawn tsun ga nga yang cancer hpe ninghkap gasat ya lu ai, salum hkamja lam a matu kaja ai, shan nsam tsawm ai, sai san ai, hka hkaw kaja ai, sade hte jit bawng nlung rawng ai hpe rin shabrep kau ya lu ai, virus ana kanu ni hpe gasat kau ya lu ai hte iodine dat mung madang tsaw ai hku rawng ai lam ni rai nga ai.

Hka shapan hte seng nna sadi la ra na gaw jit bawng bum ana lu ai masha ni koi gam lu yang kaja ai shing nrai shadawn sharam rai sha na kaja ai lam tsun da nga ai lam ni hpe garan kachyan ya dat lu ga ai.



IRVA