

Ndai katsing sha chyinghkrang salad gaw atsit san re ai nam lap katsing sha re nga tim malu masha ni hta shara grai lu ai hte hkum hkrang hkamja lam hpe mung akyu grai jaw lu ai lusha rai nga ai. Salad hta rawng ai lu sha dat ni hpe tsun ga nga yang hka dat, protein dat, sau dat, carbohydrate dat, mawm dat, jumdwi dat, calcium dat, hpri dat, magnesium dat, phosphate, potassium, sodium, zinc, vitamin B, thiamine, niacin, riboflavin, vitamin A, vitamin C, vitamin E hte vitamin K ndai zawn re ai anhte n tau da ai lusha dat ni grai hkum hkra rawng ai lu sha rai nga ai.

Dai zawn hkum hkrang hpe akyu jaw ai dat ni law law rawng ai salad gaw kaning re ai hkamja lam akyu ni hpe jaw ya lu ai re kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi ( 1 ) Cholesterol hpe jahkrat kau ya lu ai – katsing sha chyinghkrang salad gaw sai kata na akyu n jaw ai cholesterol ni yawm hkrat mat hkra garum ya lu ai majaw sai kata sau law rawng ai hpe shayawm kau ya lu ai zawn a kajawng sha salum bungli galaw hkring mat ai hte hkum katsing si ai lam n byin hkra makawp maga ya lu ai. Salum sai lam lasa kaji gyip ai lam n byin hkra mung makawp maga ya lu ai akyu hpe jaw ya ai.

2) Yup pyaw ai – katsing sha chyinghkrang salad hpe moi lai wa sai aten kaw nna shana atsawm sha yup pyaw na matu jai lang lu sha wa sai rai nga ai. Katsing sha chyinghkrang salad hta na sau laswi ni gaw maju lasa ni hpe shanya shamyaw ya lu nna atsawm yup pyaw hkra garum ya lu ai. Dai majaw shana yup n pyaw byin chye ai masha ni katsing sha chyinghkrang salad hpe sha ya na kaja ai.

3) Bacteria hpe ninghkap gasat ya lu ai –Salad hta rawng ai Biochemicals ni hte enzyme ni gaw bacteria a majaw hkra machyi hkrum ai lam n byin hkra kaja dik makawp maga ya lu ai rai nna katsing sha chyinghkrang lap gaw bacteria ni hpe atsawm sha ninghkap gasat ya lu na atsawm nga ai. Dai majaw hpe machyi ningma nga ai rai yang mung ningma kata de bacteria n shang na matu katsing sha chyinghkrang lap shup ntsin hpe jai lang mai nga ai.

4) Hpum shayawm ya lu ai – katsing sha chyinghkrang hta hka dat grai law rawng ai zawn mawm dat mung grai law rawng ai majaw kaw si lawan ai lam n byin ai rai nna hkum num nak shadang hpe atsawm sha hkang shara ya lu ai. Dai majaw hpum shayawm mayu ai masha ni sha ya na kaja ai shat mai lap rai nga ai.

5) Shan nsam tsawm ai – katsing sha chyinghkrang gaw hka dat grai law rawng ai zawn shan, hpyi hkam kaja tsawm htap na matu akyu jaw ya ai vitamin A hte vitamin E mung rawng ai re majaw shan nsam htap tsawm hkra garum ya lu nga ai. Dai re majaw katsing sha chyinghkrang galoi mung sha ya ai gaw hpyi kang madi tsawm nna ban si tu ai mung hkyamsa hkra garum ya lu ai.

6) Kan sa man ai – katsing sha chyinghkrang hta mawm dat grai law rawng ai re majaw pu shamu shamawt kaja ai rai nna lu sha rin ai magam hpe hkamja shangun lu ai hte kan sa man na matu garum ya lu ai. Bai nna hka dat grai law rawng ai mung kan chyat ai lam n byin hkra kaja dik garum ya lu ai re.

7) Bum machyi ai hpe hkyamsa shamai ya lu ai – katsing sha chyinghkrang lap hta bum machyi ai hpe jasip shayawm kau ya lu ai atsawm rawng ai. Dai majaw hkum hkrang a shinggan maga de

bum machyi ai, kata de bum machyi ai lam ni hpe hkyamsa shangun lu ai. Bai nna katsing sha chyinghkrang lap gaw free radical ni a majaw hkum hkrang hten za hkra machyi lam n byin hkra makawp maga ya lu ai zawn cancer ana, jitdwi ana zawn re ai aten galu machyi ai chyi jung ana ni n byin hkra mung makawp maga ya lu ai atsam rawng ai.

Dai re majaw tsawra ai shiga madat nu wa hpunau ni ndai katsing sha chyinghkrang rai nga ai salad gaw ndai aten hta grau nna lu sha mai ai aten rai nga ai. Tinang a sun wang hta hkai sha ai masha ni mung tinang dum nta masha ni hkrai di sha she n ma hkra rai hkai ai ni nga ai. Hkai sha na shara sun wang n lu ai ni mung ndai aten hta manu hkyamsa ai hte law law mari sha mai ai aten rai nga ai majaw tinang a hkum hkrang hkam kaja lam ra kadawn ai hta hkan nna malu masha hpe mung tsi shatai, tsi hpe mung malu masha shatai rai akyu jashawn jai lang lu sha nga ga.

Katsing sha chyinghkrang salad hte seng nna anhte sadi la chye ra na gaw hkum hkrang hkamja lam akyu law law hpe jaw ya lu ai lu sha re nga tim asak grai kaba sai masha ni, asak ( 5 ) ning n pu na ma kaji ni hte katsing sha chying hkrang lap hte n htuk ai ana lama ma machyi hkrum taw ai ni koi gam ra na ga ai. Kaji kajaw sha hkrup dat ai hpa nra ai raitim law law n mai sha na ga ai hpe sadi la chye nga ga. Bai nna ma hkum rai taw ai kanu num ni mung tinang hte htuk n htuk sarawun hpe shawng san jahkrum yu nna sha ai gaw kaja dik rai nga ai ngu tsun shadum garan kachyan ya dat lu ga ai.