

Kawa Makru A Hkamja Lam Akyu

Tsawra hkungga ai Nu Wa Hpunau ni ndai lang na hkam kaja lam lamang hta gaw anhte galoi mung sha taw nga ga ai kawa makru a hkam kaja lam akyu the seng nna garan kachyan ya mayu ai. Kawa Makru a akyu jaw ya lu ai, akyu yawm shangun lu ai lam ni hpe hkaja yu ai shaloi kawa makru hta hkam kaja lam a matu akyu jaw ai lam ni hpe sha madung matang da ya ai ma ai hpe mu lu ai. Kawa makru hpe ladat amy myu hku nna sung sha nga ga ai hta anhte myanmar myusha ni gaw kawa mahkri katsing, mahkri jahkraw hku nna mung sung sha nga ga ai.

Kawa makru hta e hkum hkrang hkam kaja lam a matu akyu jaw ya lu ai dat atsam ni law law rawng ai hpe chye lu ai. Dai dat ni ga potassium dat, protein dat, meganese dat, zinc dat hte vitamin B6, ni rawng ai lam tsun da nga ai. Raitim dai dat ni hpe lu la na matu san seng nna hkamja lam hte htap htuk ai kawa makru ni rai ra nga ai. Tsun mayu ai gaw daini gat lawk gat seng hkan aten na na tawn da hkam na matu (chemical) datu tsi ni jai lang da ai, tsi chya da nna dut ai kawa makru ni hpe mu lu nga ga ai. Dai tsi chya da ai makru ni gaw hkamja lam hta hkra machyi shangun wa lu ai re majaw hkam kaja lam machye machyang nga ai masha ni koi gam ma ai re. Bai atsawm hkut hkra shadu kaprawng sha na mung grai ahkyak nga ai.

Hpa datu tsi ni mung n gayau bang da ai a katsing hrap hrap re ai kawa makru ni gaw hkum hkrang hkam kaja lam hpe akyu jaw ya lu ai lusha rai nga ai. Kawa makru a hkam kaja lam akyu jaw ya ai law law nga ai hta na malu masha rin shamyit ai hta kaja shangun lu ai mung lawm nga ai. Kawa makru gaw shat kan a malu masha rin shamyit ai magam bungli hta garum madi shadaw ya lu ai rai nna shat kan machyi ai ana hpe hkyamsa shangun lu nga ai, kan hten kan machyi re ai ana hpe mung hkyamsa shangun lu ai akyu kawa makru hta na lu la mai nga ai.

Chyi jung ana byin lu shadang yawm hkrat shangun lu ai - Kawa makru hta phenolic acid dat law wa shawng lawm rawng ai re majaw bum machyi ai hpe yawm sip mat shangun lu nna an-ti oxidant atsam rawng nga ai. Dai majaw salum ana the kaga aten galu byin chye ai chyi jung ana ahkyak ni a matu akyu jaw garum ya lu nga ai.

Bacteria rai kanu ni hpe sat kau ya lu ai atsam nga ai. Kawa makru hta Fico chemical dat law hta ai hku rawng ai a majaw fungus ana kanu sat ma-nga lu ai atsam, bacteria rai kanu ni hpe ning hkap lu ai atsam the mawng cancer ana makawp maga ya lu ai atsam ni rawng nga ai.

N kaja ai sau hpe shayawm jahkrat ya lu ai – kawa makru gaw sai kata na n kaja ai cholesterol sau ni hpe shayawm jahkrat kau ya lu ai atsam rawng ai re. Makru hta calorie shang lawm shadang yawm ai re majaw ladu lai hpum ai masha ni hte mung htap htuk ai lusha rai nga ai. Bai nna makru hta amylin dat shang lawm shadang mung tsaw ai re majaw jahkring hkring kaw si lawan ai lam nbyin shangun ai rai nna hkum num nak hting hkang taw ai masha ni a matu mung htap htuk nga ai hte pu shamu shamawt lam kaja nna kan sa man shangun lu ai, aten galu kan chyat, kan shing dang re ai kaw nna makawp maga ya lu ai . Bai nna shagri shabawng hpe hkam kaja shangun lu ai, kaji kajaw re ai ningma ni hpe lawan mai tsai shangun lu ai, san seng ya lu ai. Asan sha re ai kawa makru ntsin hpe ningma hta chya ya ai shaloi ningma hkut lawan ai nga nna hkap la da ma ai hte pu shaw ana hpe hkyamsa mai tsai shangun lu ai kawa makru a hkam kaja lam akyu ni rai nga ai. Anhte a htingbu mungdan rai nga ai, miwa myusha ni mung kawa

makru hpe grai dam lada ai hku ladat amyu myu hte sung sha ma ai rai nna moi na miwa ka matsing laika buk ni hta kawa makru a hkamja lam akyu ni hpe ka matsing tawn da ai hpe mu lu nga ai.

Rai yang kawa makru grai law sha yang ngak ana byin ai,kawa makri sha ai lang law yang hkali ana machyi wa ai,mekhalawng ana byin wa lu ai nga nna mung kawa makru a akyu yawm ai lam ni hpe mung tsun chye nga ga ai.Ndai lam hte seng nna kawa makru a majaw re ngu tup hkrak ntsun lu ai rai tim kalang lang kawa makru sha dat yang dai zawn re ai ana ahkya ni byin wa chye nga ai.Dai gaw kawa makru gung byin ai hte kawa makru hta na bacteria kanu ni a majaw mai byin nga ai lam tsun da nga ai.

Dai hku byin wa ai gaw mi lahta e tsun sai hte maren atsawm hkut hkra n shadu sha ai a majaw ,bai nna kawa makru hte dat nhtuk ai lam ni a majaw mung mai byin nga ai.Masha nkau mi kawa makru hte dat nhtuk ai a majaw hkum hkan gaya ahprun lapau ai lam ni mung byin wa chye nga ai majaw kawa makru gaw tinang hte dat nhtuk ai re kun ngu ai hpe maram yu nna sadi sahka la na htap htuk nga ai.

Bai tsun ga nga yang anhte grai ra sha chye ai kawa mahkri katsing,mahkri jahkraw ni gaw hkam kaja lam hte nhtap htuk ai lusha rai nga ai.Atsawm sha hkam kaja nna ning hkap lu na hkam jan n'gun rawng ai masha ni hta grai wa mang hkanng n nga ai raitim n hkam kaja ai masha ni,hkam jan lu na n'gun yawm taw ai masha ni gaw kawa mahkri hpe koi gam lu ai kaja dik rai na re.Kawa makru a majaw hkamja lam hta hkra machyi ai lam nbyin hkra tau nau makawp maga la lu na matu mi sha tsun ai kawa makru hpe atsawm hkut hkra shadu kaprawng kau nna sha na grai ahkyak nga ai.Tau nau makawp maga la lu mai na ladat lam kaja bai langai mi gaw kawa makru hpe garai n shadu shi yang jum hte minutes (30) daram shawng tsing kau nna shadu sha na mung htap htuk ai lam tsun shadum hpaji jaw dat mayu ai.

Shingrai kawa makru sha nna hkum hkrang a matu mai kaja ai akyu hpe hkam la lu na matu kawa makru hpe asan aseng rai shadu jahkut sha chye ga.Kawa mahkri hpe gaw shadawn sharam rai kalang numrang sha sha ai gaw grau kaja na re.Bai tsi chya da ai kawa makru ni hpe mung mai byin ai made koi gam ga,datu tsi hpe chya tsi,sha tsi nga nna garan tawn da ai raitim datu tsi ni re majaw hkam kaja lam hta hkra machyi shangun ai lam kaji kajaw gaw nga chyalu sha rai nga ai.Dai majaw machye machyang hte rau koi gam ra ai hpe koi gam,sha ra ai hpe sha rai hkam kaja lam akyu hpe hkam la nga ga ngu yawng a matu akyu pru ai machye machyang rai u ga garan kachyan ya dat lu n ngai.