

Lwi hkaw si gaw salwi si hpan ni hta kaba dik re ngu nna mai tsun nga ai hte ya ndai aten gaw lwi hkaw si myin ai ten rai nga ai majaw shawoi na hta grau lu sha mai nga ai.

Lwi hkaw si gaw kaning re ai hkam kaja lam akyu ni hpe jaw ya lu ai re kun ngu ai hpe hka ja yu ai shaloi salum hkam kaja ai, cancer cell ni hpe shamyik kau ya lu nna cancer ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai, shan nsam madi lali tsawm ai, lusha dat law rawng ai, mawm dat law rawng ai, sau shajan ni hpe la kau ya lu ai majaw hkum num nak shayawm na matu garum ya lu ai, antioxidant dat law rawng ai, sak kung hpyi kyip lawan ai hpe shayawm kau ya lu ai, hkum chying n gun kaja ai akyu ni jaw ya lu ai namsi rai nga ai.

Dai re majaw salum hkam kaja mayu ai rai yang lwi hkaw si sha ya na ra ai. Lwi hkaw si gaw sai kata na sau dat hpan ni rai nga ai cholesterol hte triglycerides ni hpe shayawm kau ya lu ai majaw salum hkamja hkra garum ya lu nga ai. Dai sau dat hpan lahkawng yan gaw salum hpe adawt hkra machyi ai re majaw lwi hkaw si sha ya ai gaw salum hkam kaja lam a matu kaja ai akyu hpe lu la nga ai.

Bai lwi hkaw si hta magnesium dat grai law rawng ai mung salum bungli a tsawm galaw lu na matu garum ya lu nga ai. Potassium dat law rawng ai gaw hkum hkrang hta nga ai n kaja ai cholesterol ni hpe shayawm kau ya lu ai. Sai kata rawng taw ai n kaja ai gung maza ni hpe jasan shaprai kau ya lu ai majaw salum n gun kaja ai akyu ni hpe jaw ya lu nga ai.

Hpye ningma kap ai shaloi lawan n mai hkraw ai ten ni nga chye ai, dai gaw ningma hta latung ana kanu ni rawng ai majaw rai nga ai. Lwi hkaw si gaw dai zawn re ai latung shingtai ana kanu ni nshang wa hkra makawp maga ya lu ai sha n-ga katsi lawt waw shawn machyi ai lam byin shangun ai bacteria ni nshang hkra mung makawp maga ya lu ai.

Lwi hkaw si hta vitamin C law rawng ai gaw hpyi, shan tsawm htap lu na matu grai garum ya lu nga ai. Bai nna lwi hkaw si hta vitamin A grai law rawng ai gaw hpyi hkam kaja tsawm htap na mtu sai ginlen gayin lam hta kaja ai majaw myi kawng wang mang ai lam hpe shayawm kau ya lu ai hte hpyi kyip dumrit kapum ai lam byin ai hpe shayawm kau ya lu ai collagen rawng ai majaw masha hpe hkalung tsawm shangun lu ai. Bai nna lwi hkaw si sha ai gaw myi man hkan amang ateng apang rai kap ai hpe shayawm kau ya lu ai hte bansi ntu hkra mung makawp maga ya lu ai.

Lwi hkaw si hta e antioxidant rawng ai a majaw chyu mawng cancer ana hte pu cancer ana byin wa lu ai kaw nna mung makawp maga ya lu ai. Estrogen rawng ai a majaw cancer cell ni chyambra jat ai hpe reng hkrang ya lu nna shi hta rawng ai mawm dat gaw pu kaba cancer ana nbyin hkra garum ya lu ai rai nga ai. Lwi hkaw si hta rawng ai naringenin ngu ai dat gaw pancreas cancer cell hte jit bawng cancer cell ni hpe gasat shamyik kau ya lu ai atsam rawng ai lam sawk sagawn lam galaw da lu sai rai nga ai.

Lwi hkaw si hta rawng ai magnesium dat gaw lasa shan ni ja dingkren machyi ai hpe hkyamsa shangun lu ai. Anhte bungli bupa ai ten, shani tup tsap nna shing nrai dung nna bungli galaw ra ai ten ni hta lasa shan ni ja kang machyi ai hpe hkam sha ra ga ai re. Dai zawn re n hkam sha ra na matu lwi hkaw si hpe tau nau sha da lu yang kaja ai lam tsun da nga ai.

Lwi hkaw si law law sha ya na kaja ai lam bai langai mi gaw sau shajan ni hpe jahkru kau ya lu nna hkum num nak shadang hpe shayawm kau ya lu ai atsam rawng ai. Dai re majaw tinang hkum hpum dum ai rai yang lwi hkaw si sha ya ga.

Lwi hkaw si hta e vitamin C law rawng nna mawm dat hte riboflavin dat, thiamine, magri dat hte potassium dat ni mung rawng ai. Dai re majaw hkum hkrang hkam kaja na matu hkum chying n gun hpe kaja shangun nga ai.

Lwi hkaw si hta e hkri ai dat hte mawm dat grai law rawng nga ai. Dai gaw lani mi hta mawm dat lu ai rai yang she lusha rin shamyit ai hta tsa shadang (25 %) bungli galaw lu na rai nna kan chyat ai mang hkang kaw na tsang gang lu na rai nga ai. Bai nna lwi hkaw si sha ai gaw lusha sha mayu ai myit hpe mung sharawt ya lu nga ai. Dai majaw lusha n kam sha ai ten ni hta mung lwi hkaw si hpe sha ya na kaja ai.

Sak kung hpyi kyip lawan ai lam nbyin hkra garum ya lu ai – lwi hkaw si hta Antioxidant grai law rawng ai re majaw sak kung hpyi kyip lawan ai lam n byin hkra mung makawp maga ya lu ai. Lwi hkaw si hta rawng ai vitamin C a majaw hpyi hkam kaja kang tsawm na matu mung garum ya lu nga ai.

Bai nna tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni lwi hkaw si gaw ma hkum byin taw ai kanu num ni sha na matu kaja ai namsi mung rai nga ai. Hpa majaw nga yang lwi hkaw si hta folic acid grai law rawng ai gaw hkri tung kata na ma hpe hkum hkrang lagaw lata n hkum ai lam n byin hkra garum ya lu ai. Lwi hkaw si hta vitamin C law rawng ai mung ma hkum re ai kanu num ni hta ra kadawn ai vitamin C dat hpe jaw ya lu ai majaw hkum chying n gun kaja nna machyi makaw n byin hkra makawp maga ya lu ai.

Lwi hkaw si hta mawm dat law rawng ai majaw ma hkum byin ai ten kan chyat kan shing dang ai mang hkang hpe hkyamsa shangun lu ai. Potassium dat gaw lasa shan hte maju lasa ni hkam kaja hkra garum ya lu ai. Calcium dat gaw hkri tung na ma bawng ring wa lu hkra garum ya lu ai re majaw ma hkum byin ai kanu num ni a matu grai akyu nga ai namsi rai nga ai .

Shingrai tsawra ai shiga madat nu wa hpu nau ni ya daini lwi hkaw si a hkum hkrang hpe akyu jaw ai lam machye machyang hpe na la lu saga ai re majaw lwi hkaw si myin taw ai ndai aten hta hkam kaja lam a matu mung myit shalawm nna sha ya nga ga ngu tsun mayu ai. Hkam kaja lam hpe akyu jaw ai nam si re nga tim shadawn sharam sha chye na ra nga ai hte tinang hta kaga ana ahkya a majaw n htuk ai lam nga ai rai yang chyawm gaw sadi sahka lu sha ga ngu tsun shadum garan kachyan ya dat lu ga ai.