

Nai hpe mungkan mungdan shara law law hta hkai sha ai hpe mu lu nga ai. Anhte Myanmar mungdan masha ni law law mung nai hpe e ladat amy myu hku nna lusha jai lang nga ga ai re. Dai hta e anhte wunpawng myusha ni gaw shat mai ntsin shadu ai shaloi madung jai lang ga ai rai nga ai. Dai zawn anhte galoi mung sha taw nga ai nai gaw hkam kaja lam akyu law law hpe mung jaw ya lu ai lusha langai rai nga ai.

Nai hta e hkum hkrang hpe akyu jaw ai mawm dat, carbhydrate, shingra sau dat, moega-3 fatty acid, omega -6 fatty acid, protein dat, vitamin A, vitamin C, calcium, hpri dat, magnesium, phosphorus, potassium, sodium hte selenium dat ni rawng ai lam chye lu ai.

Nai sha nna lu la mai na hkam kaja lam akyu ni hpe sawk sagawn tam hti hka ja yu ai shaloi (1) Cancer ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai – nai hta e vitamin A, vitamin C hte antioxidant dat ni grai madang tsaw ai hku rawng ai re majaw hkum chying n gun hpe sharawt ya lu nna cancer hte seng nna hkrit tsang ra ai free radicals ni hpe la jasan shatsai kau ya lu na atsam nga ai. Nai hta rawng ai Cryptoxanthin gaw sinwawp cancer hte n gup cancer byin wa lu ai hpe makawp maga shayawm kau ya lu ai. Dai majaw nai gaw cancer ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai lusha kaja langai hta lawm nga ai.

2) jitdwi saidwi ana nbyin hkra makawp maga ya lu ai – nai hta rawng ai mawm dat gaw hkum hkrang kata insulin hte glucose dat ni shapraw ai hpe sharap shara reng hkang ya ai majaw jitdwi saidwi byin wa lu masa nga ai hpe shayawm kau ya lu ai. Dai majaw nang hta e jitdwi ana lama nga ai rai yang mung grai tsang ra ai madang de du hkra jumdwi dat tsaw lung wa ai, shing nrai mala la yawm hkrat mat ai lam nbyin hkra makawp maga ya lu nga ai.

3) Salum hkam kaja ai – nai hta rawng ai potassium dat gaw sai lam lasa hte salum sai lam lasa ni hpe dip kamyet abyip ai lam shayawm kau ya ai rai nna maju lasa a magam bungli hpe madang sharawt ya lu ai majaw bawnu a magam bungli hpe mung grau kaja shangun ai.

4) myi hkam kaja ai – nai hta e beta carotene, cryptoxanthin hte antioxidant ni rawng ai majaw myi maju lasa cell ni hpe free radical a gasat ai hpyen kaw na makawp maga ya lu nna myi maju lasa n gun rawng ai akyu hpe jaw ya lu ai.

5) sai shan hkam kaja lam hpe akyu jaw ai – nai hta rawng ai vitamin E hte vitamin A ni a majaw shan, hpyi nsam ni pri madi kang tsawm ai akyu hpe jaw ya lu ai re majaw nai hpe shan, hpyi hkam kaja lam a matu mung sha ya na kaja nga ai. Dai vitamin dat ni a majaw hpyi hta na cell ni hkam kaja hkra akyu jaw ai hte ningma machyi yang mung lawan ai hku mai tsai shangun lu ai, myi man shan tsawm nra ai, ateng apang rai mang ai hpe shayawm kau ya lu ai, hpyi nyip dumrit kapum ai hpe shayawm kau ya lu ai hte shan madi kang tsawm ai akyu ni byin lu ai majaw shan nsam hkam kaja tsawm tsi lusha langai mung rai nga ai.

6) hkum chying n gun kaja ai – nai sha ai gaw machyi makaw ana ahkya ni ndu shang wa hkra ning hkap hkam jan lu na hkum chying n gun hpe mung kaja shangun ai rai nga ai. Vitamin C grai law rawng ai majaw sai hpraw di cell ni grau shabyin lu hkra jasu alun ya nna ana ahkya byin wa lu ai kaw na ning hkap shingdang kau ya ai. Dai sha n ga antioxidant

a majaw salum ana hte cancer ana ni nbyin wa hkra mung makawp maga ning hkap ya lu ai.

7) Sai ginrawn lam kaja ai – nai hta rawng ai hpri dat hte magri dat ni gaw sai n gun yawm ai lam nbyin hkra makawp maga ya nna sai ginrawn gayin hkawm ai lam kaja hkra madung akyu byin shangun nga ai. Dai dat hpan lahkawng yan gaw sai hkyeng di cell ni shapraw lu na matu grau madung rai nga ai majaw sai n gun kaja ai akyu hpe jaw ya lu ai.

8) lusha rin n gun kaja ai – nai hta e shat kan hte shat lam pu ni hkam kaja lu na matu akyu jaw ai mawm dat grai madang tsaw ai hku rawng ai. Mawm dat gaw pu shamu shamawt n gun hpe kaja shangun ai re majaw lusha rin n gun grau kaja nna kan sa man ai akyu jaw ya lu nga ai.

Dai majaw nai shat mai sha ai gaw sha mu ai majaw sha nrai, hkam kaja lam akyu law law hpe mung hkam la lu mai ga ai re.

Raitim tsawra ai shiga madat ni nai sha ai shaloi sadi ra ai mang hkan langai mi nga ai hpe mung chye tawn da na ra ga ai. Dai gaw calorie law rawng ai lam rai nga ai. Nai gram (100) hta calorie (112) rawng ai majaw hkum num nak shayawm jahkrat mayu ai masha ni a matu chyawm gaw myit yu ra ai lam langai re. Calorie grai law rawng ai re majaw shadawn sharam n nga ai sha grai law sha ai rai jang hkum num nak rawt, hpum jat ai lam byin wa lu nga ai. Raitimung shadawn sharam rai nna ramdaw madang sha sha ai rai yang gaw lu la ging ai hkam kaja lam akyu ni hpe hkam la lu na ga ai re ngu anhte galoi mung sha taw ai nai a hkam kaja lam akyu ara hte seng nna garan kachyan ya dat lu ga ai.



KAWA