

## Ho zo châ é xun mhan hpoq pé

Myi gùng eq htuk é ho luî mô wum bò nhàng é xun mhan hpoq pé le ho châ lhê. Razàn gón xun mhan hpoq myàng zo râ matú hku zo râ aten apung é xun mhan hpoq amyù myù lé ho aq. Amyit , ahaq, abó wó zô é xun mhan hpoq amyù myù lé ho aq. Wum dut nhàng mô wum-o dat (vitamin) bo é Xun mhan hpoq lé ho zo râ châ lhê.

Wum-o bô nhàng é xun mhan hpoq eq xun jí xun cham pé gi; yang-yí, sám myhuq, chîn, nuq amyù myù eq lung bum pé nghut lhê.

Vitamin A, byíng mô yóga ana lé tâng byî é xun mhan hpoq pé gi; shi hpyik, salaú haq, hpéhôm, sám myhuq haq, tsapyî shi, eq dûnghko pé nghut lhê.

Gùngdu kê myhàng nhàng é xun mhan hpoq pé gi; nuq ajùng jùng, myì nuq, nuqpup nuq pé nghut lhê.

Vitamin C, bò mû ana wúm lé tâng byî é xun mhan hpoq pé gi; ang noq, salaú haq, ang hkyî pûn, hu nè pé nghut lhê.

Joq toq dat byíng mû sui wum yòm ana lé wó tâng byî é xun mhan hpoq pé gi; xan tú nuq, nuq ajùng jùng, sám myhuq haq, salaú haq, mak hpyik bong haq, mhan nyuî haq pé nghut lhê.

Sanghpo gàm, wúmûng gàm, ngómyuq gàm eq núngmoq jawò má yuq lui é gó tû agàm pé lé hô to râ awó tô myhí.

Shíng nàm é agàm pé gi bau, baûsún baûrang pé lé hkat pyám byî é dong hkyâm lé bo tâng byî lhê. Shíngtón ban, hu nè, hu hpyû, hkyún bu pé gi baûsún baûrang lé hkat htoq byî é xun mhan hpoq pé nghut lhê. Shí agàm pé lé hkyâm má hô to râ dut lhê.