

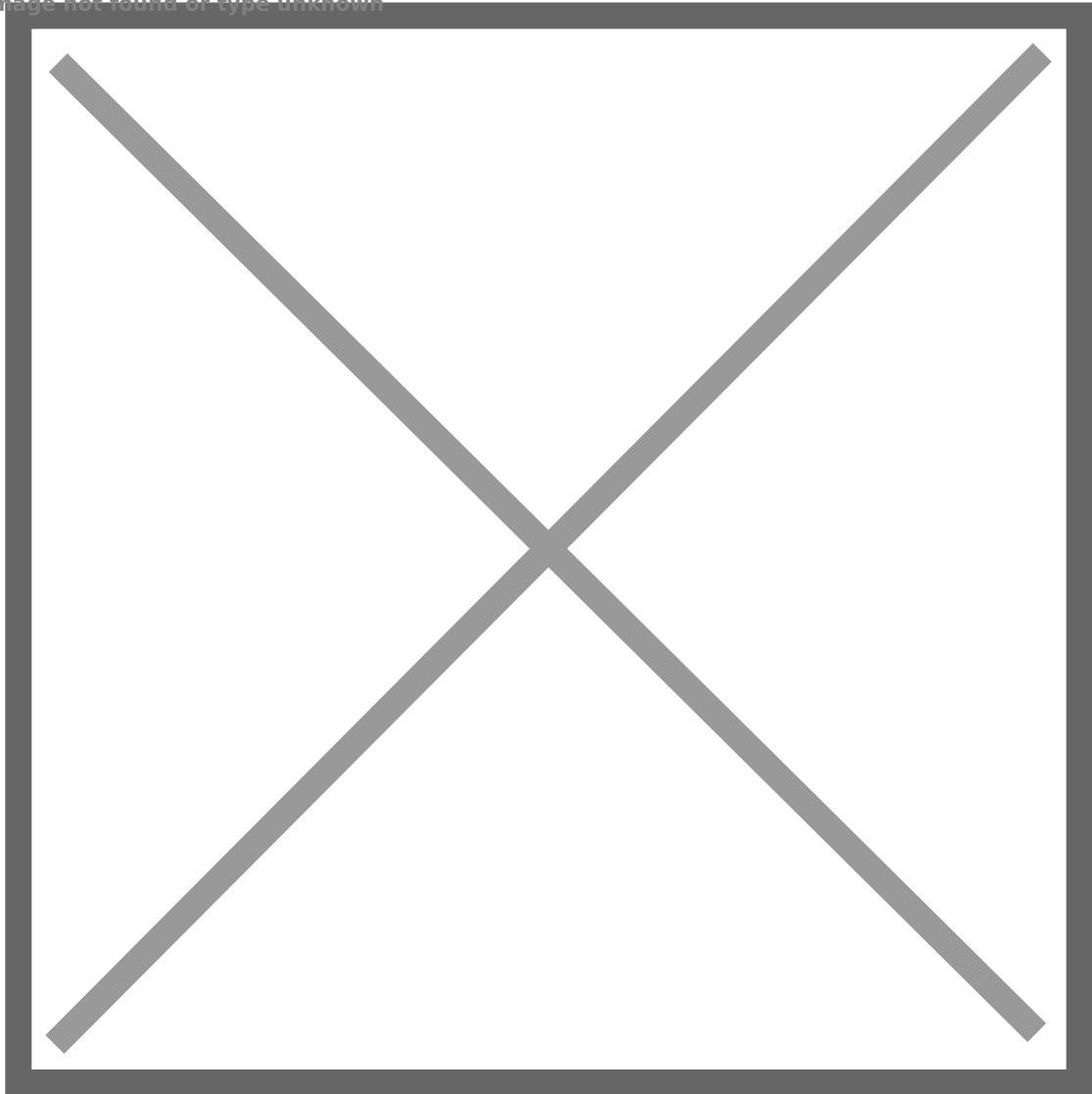
# Cuộc sống là những con số, bạn có biết công thức 2-4-7 để bảo đảm sức khỏe

20:53 27/06/2022

Tác giả: Bá Nam

**Thần số học (Nhân số học) hiện đang được biết đến rộng rãi từ cộng đồng. Đây là một khoa học khám phá bản thân thông qua những con số và họ xem nhân số học như một dạng đọc vị về số, giải mã những tín hiệu mà cuộc sống đã gửi đến kèm với từng cá thể con người trong đời sống này. Nhưng sức khỏe là lựa chọn, không phải điều bí ẩn của sự ngẫu nhiên.**

Image not found or type unknown



*Công thức "2-4-7" để bảo vệ sức khỏe\_Ảnh: TGCC*

## **Bạn chọn số bữa ăn tối ưu một ngày**

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy việc ăn nhiều bữa nhỏ chia đều trong ngày sẽ mang lại lợi ích. Nó khiến bạn giảm được cảm giác đói và ăn ít hơn vào các bữa tiếp theo. Một nghiên cứu trên gần 2.700 phụ nữ và nam giới phát hiện những người ăn trên 6 bữa một ngày tiêu thụ ít calo hơn. Họ cũng thường lựa chọn thực phẩm lành mạnh và có chỉ số BMI thấp hơn.

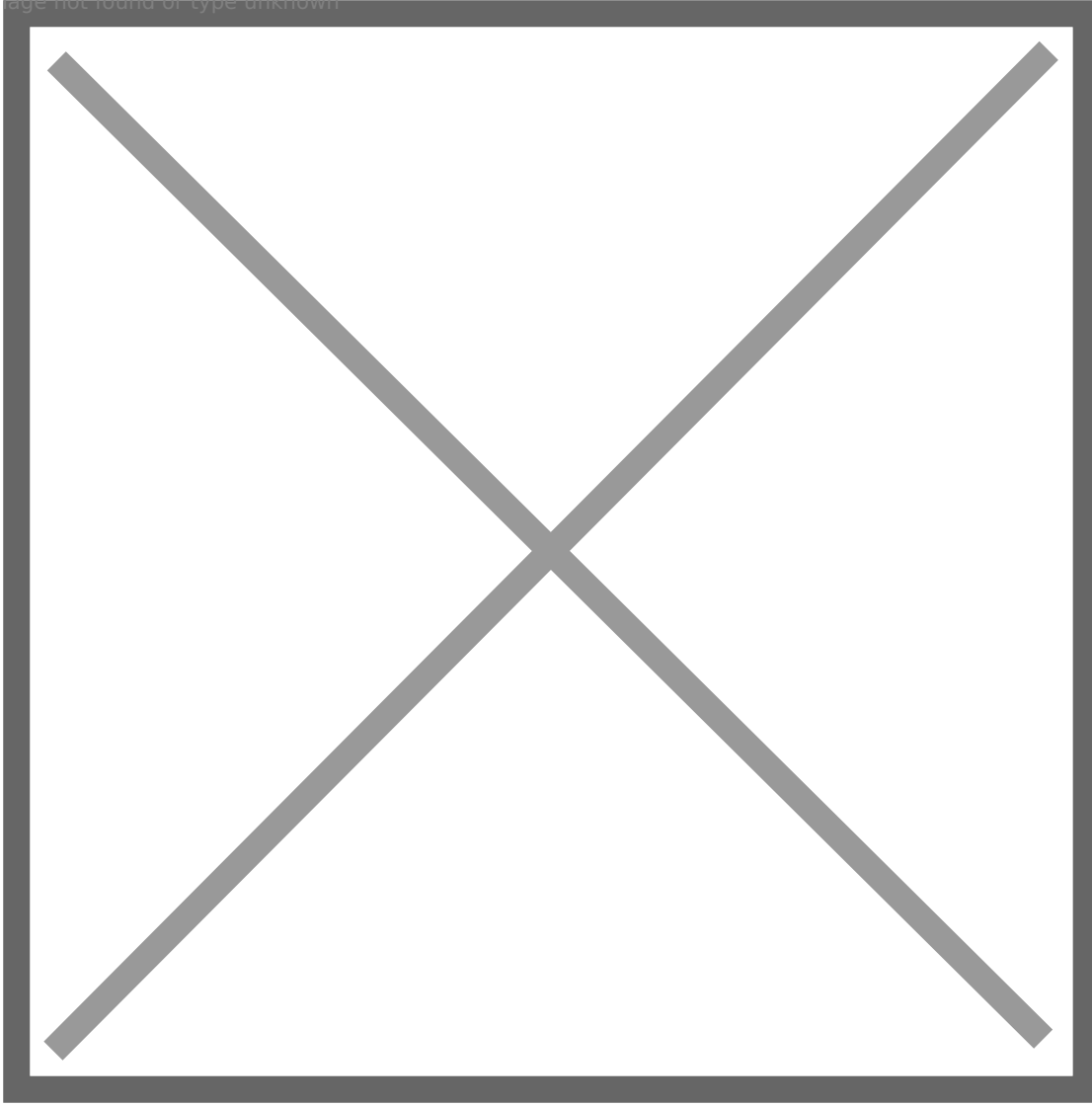
Nghiên cứu cũng chỉ ra khi ăn nhiều bữa hơn, mức cholesterol và insulin trong cơ thể cũng được cải thiện theo chiều hướng tốt. Ăn nhiều bữa ăn nhỏ cuối cùng có thể giảm đường trong máu, cảm giác đói và giúp bạn từ bỏ những bữa ăn vặt.

McKittrick cho biết: “Nếu bạn muốn ăn các bữa ăn nhỏ thường xuyên, hãy kiểm soát đúng lượng calo và phân chia chúng cho hợp lý”. Còn nếu không thì ba bữa ăn mỗi ngày có vẻ như là lựa chọn tốt hơn cho những người khó kiểm soát khẩu phần. Những bữa ăn nhỏ với họ sớm đều trở thành bữa ăn lớn, ngay cả đó là những thứ lành mạnh như các loại hạt.

## **Bạn chọn nên ăn bao nhiêu loại thực phẩm một ngày?**

Người Việt Nam chúng ta có một điểm nổi bật trong các món ăn là ăn nhiều loại thức ăn. Đúng về góc độ dinh dưỡng, đây là một cách ăn hợp lý, cung cấp cho cơ thể con người nhiều chất dinh dưỡng nhất. Mỗi ngày, cơ thể con người cần cung cấp khoảng 60 chất dinh dưỡng. Chúng được lấy từ thức ăn trong bữa ăn hàng ngày. Mỗi thực phẩm đều cung cấp một hay nhiều chất dinh dưỡng hoặc các chất chức năng, tuy nhiên, dù có hoàn thiện tới đâu thì thực phẩm đó cũng không thể chứa đủ các chất dinh dưỡng. Chính vì vậy, việc phối hợp các thực phẩm là rất cần thiết. Mỗi ngày nên ăn đủ 15 đến 20 loại thực phẩm khác nhau, càng đa dạng càng có lợi cho sức khỏe. Cũng cần lưu ý là mỗi bữa ăn muốn cung cấp đủ năng lượng, các acid amin, vitamin và các chất khoáng thì nên ăn đủ cả 4 nhóm thức ăn mỗi bữa.

Image not found or type unknown



*Xây dựng một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng với Vitamin, khoáng chất, đạm*

### **Và bạn có biết “CÔNG THỨC”2-4-7” ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE**

Để bảo vệ sức khỏe cho những người thân yêu trong giai đoạn này, cần bổ sung dinh dưỡng đầy đủ và cân đối để tăng cường sức đề kháng, cải thiện sức khỏe tổng thể. Hãy chuẩn bị sẵn sàng các thực phẩm dinh dưỡng giúp cha mẹ tăng cường sức khỏe trong những ngày hạn chế ra ngoài nhé!

Bên cạnh đó, bạn nhớ giúp cha mẹ duy trì thói quen uống Milk Canxi Codoca đúng cách theo công thức dễ nhớ “2-4-7” nhé. Công thức đơn giản như sau: 2 LY MỖI NGÀY - PHA 4 MUỖNG MỖI LY - 7 NGÀY TRONG TUẦN giúp tăng cường sức khỏe toàn diện.

Trong đó, 2 ly Milk Codoca mỗi ngày giúp bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, với 28 dưỡng chất giúp tăng cường sức khỏe tổng thể, Sữa non chứa rất nhiều kháng thể và các chất kích thích sinh miễn dịch, tăng cường đề kháng, giúp cơ thể khỏe mạnh, cùng Canxi chắc khỏe xương khớp, phòng ngừa

loãng xương hiệu quả.



Thực phẩm dành cho chế độ ăn đặc biệt Milk Codoca Hi Canxi là một trong những sản phẩm dinh dưỡng bổ sung vào chế độ ăn, nhằm duy trì và cải thiện tình trạng sức khỏe. Sản phẩm Milk Codoca phù hợp với người lớn, người kém ăn, ăn ngủ không ngon; những người đang điều trị bệnh và sau ốm dùng để nhanh hồi phục sức khỏe; người đang bị bệnh tim mạch, loãng xương và bệnh tiểu đường.

Với các công dụng: Hỗ trợ tim mạch:

Trong Milk Codoca có chiếm 93% DHA lượng axit béo omega 3 đó là thành phần tốt bảo vệ tim mạch. DHA còn giảm lượng máu, rối loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim, tốt cho não bộ. Giúp xương chắc khỏe: Milk Codoca giúp bổ sung thêm canxi, vitamin K1 tạo xương chắc khỏe tránh loãng xương. Hỗ trợ tăng sức đề kháng, ăn ngon, ngủ tốt: Milk Codoca giúp bạn bồi bổ được sức đề kháng, phát huy hệ thống miễn dịch cho cơ thể, chống lại được các loại virus gây bệnh về xương. Sản phẩm có hai loại protein giúp điều hòa tế bào, tái tạo máu, kháng viêm, kháng khuẩn. Giúp hệ vi sinh đường ruột được cân bằng, từ đó hệ tiêu hóa sẽ hoạt động tốt hơn.

Thành phần taurine trong sản phẩm giúp hệ thần kinh điều hòa lượng nước và khoáng chất ở trong máu, chống được oxy hóa tốt cho não bộ. Ngoài ra, với lượng chất béo thấp phù hợp với người bị tiểu đường, ăn kiêng.

Thực phẩm dành cho chế độ ăn đặc biệt Milk Codoca Hi Canxi được bổ sung vào khuôn khổ Đề án 818 căn cứ theo:

- Quyết định số 03/QĐ - TCDS ngày 03/02/2021 của Tổng cục trưởng Tổng Cục Dân số - Kế hoạch hóa gia đình - Căn cứ hợp đồng số 03/2021/ĐA818 ngày 12/3/2021 về việc cung cấp và phân phối sản phẩm Thực phẩm dành cho chế độ ăn đặc biệt Milk Codoca Hi Canxi (Loại 400g và 900g) giữa Ban Quản lý Đề án 818 và Công ty Cổ phần đầu tư sức khỏe cộng đồng.

- Quyết định số 01/QĐ-ĐA818 của Tổng cục Dân số - Kế hoạch hóa gia đình, Ban Quản lý Đề án 818 được ban hành ngày 05/4/2021, sản phẩm Codoca Hi Canxi chính thức được bổ sung vào danh mục các sản phẩm nằm trong khuôn khổ của Đề án 818.

Milk Hi Canxi Codoca sản phẩm phân phối trong Đề án 818 đều có xuất xứ, ký mã hiệu, nhãn mác rõ ràng, hợp pháp; hàng hóa hợp quy, hợp chuẩn, được phép lưu hành tại Việt Nam theo quy định của pháp luật. Sau hơn 1 năm được bổ sung vào khuôn khổ Đề án 818 của Bộ Y tế triển khai, thực phẩm dành cho chế độ ăn đặc biệt Milk Codoca Hi Canxi đã luôn tích cực góp phần chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trên khắp cả nước.

Sản phẩm được phân phối bởi: Công ty Cổ phần đầu tư Sức Khỏe Cộng Đồng \* Địa chỉ: Số 5/169

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/cuoc-song-la-nhung-con-so-ban-co-biet-cong-thuc-2-4-7-de-bao-dam-suc-khoe>