

Sức khỏe mùa thi và thức uống bổ sung dinh dưỡng tiện lợi

19:28 19/06/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Áp lực kiến thức và lịch trình ôn luyện dày đặc khiến nhiều học sinh không đảm bảo bữa ăn hàng ngày, dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng. Vào giai đoạn gấp rút trước kỳ thi, thức uống dinh dưỡng tiện lợi là giải pháp được nhiều phụ huynh tin dùng để chăm sóc sức khỏe các em.

Khác với mùa hè của đa số người trẻ với những kế hoạch du lịch, trải nghiệm thú vị, mùa hè của các bạn trẻ cuối cấp 3 năm nay lại khá căng thẳng khi chuẩn bị bước vào kỳ thi THPT quốc gia.

Minh Duy (Sinh năm 2005, học sinh lớp 12 tại THPT tại Hà Nội) cho biết “Để chuẩn bị cho kỳ thi THPT quốc gia thì mình đã vừa học vừa ôn luyện từ đầu năm. 2 tháng cuối bắt đầu tăng tốc hơn. Lịch học một ngày khá dày, ngoài học chính ở trường và luyện thi bên ngoài thì mình còn dành thời gian ôn tập vào vào ban đêm. Nhiều ngày gấp lại tập vở thì đã 1-2 giờ sáng.”



Học sinh lớp 12 dành toàn bộ thời tập trung ôn luyện cho kỳ thi THPT quốc gia cận kề

Kỳ thi tốt nghiệp THPT là kỳ thi đặc biệt quan trọng khi điểm thi không chỉ để xét công nhận tốt nghiệp mà còn là cơ sở để các trường đại học xét tuyển. Càng gần kỳ thi, thời gian càng trở nên gấp rút. Nhiều học sinh tranh thủ từng chút thời gian để có thể tích lũy thêm những kiến thức mới, song hành với ôn tập và luyện đề.

Có thể thấy, lịch học kín ngày và “cày” bài xuyên đêm là tình trạng chung của hầu hết các học sinh lớp 12 vào thời điểm này. Ngoài tập trung vào kiến thức thi cử, sức khỏe cũng là điều cần chú trọng để đảm bảo trạng thái tham gia kỳ thi ở mức tốt nhất. Việc bổ sung đầy đủ dinh dưỡng sẽ giúp các sĩ tử đảm bảo sức khỏe, học tập hiệu quả và sẵn sàng vượt qua áp lực mùa thi.

Trung bình một ngày, bộ não con người có thể tiêu tốn khoảng 400 Kcal/ngày, chiếm 1/5 năng lượng cơ thể. Vào thời gian thi cử căng thẳng, nhu cầu năng lượng sẽ cao gấp nhiều lần so với bình thường bởi cơ thể cần năng lượng để phát triển thể chất lẫn trí não. Một cơ thể bị thiếu hụt dinh dưỡng thường sẽ luôn trong tình trạng mệt mỏi, buồn ngủ, khó tập trung. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng ôn luyện. Do đó, ngoài bổ sung và ôn tập kiến thức, việc chú trọng cân bằng dinh dưỡng cũng một phần quan trọng trong kế hoạch chuẩn bị cho mùa thi căng thẳng của các học sinh.

Theo Trung tâm Dinh dưỡng TP. HCM, các sĩ tử cần ăn đủ 3 bữa chính kèm 2 -3 bữa phụ trong ngày để đảm bảo dinh dưỡng phục vụ cho việc ôn thi hiệu quả. Bữa ăn cần cung cấp đầy đủ các nhóm chất gồm: rau, đạm, tinh bột, hoa quả. Và bữa sáng vẫn luôn là bữa ăn trọng trọng nhất trong ngày không nên bỏ qua.



Bổ sung dinh dưỡng là điều quan trọng để đảm bảo sức khỏe tốt xuyên suốt mùa thi

Ngoài ra, mùa thi cũng rơi vào thời điểm nắng nóng gay gắt nên chế độ dinh dưỡng cũng cần chú trọng việc giữ nước cho cơ thể. Nên uống nước thành nhiều lần trong ngày, không nên uống quá nhiều nước trong một lần và hình thành thói quen luôn mang theo chai nước nhỏ bên mình. Ngoài nước lọc, nước trái cây, trà xanh, sữa... cũng là sự lựa chọn tốt vừa bổ sung nước vừa cung cấp thêm dưỡng chất.

Thế nhưng, thực tế thì áp lực cùng với tâm lý lo lắng khiến nhiều sĩ tử không còn chú trọng đến chế độ dinh dưỡng của bản thân mà muốn tranh thủ thời gian ôn luyện. Nhất là khi lịch học chính trên lớp, thời gian ôn luyện bên ngoài đã kín lịch mỗi ngày, thời gian cho việc ăn uống trở nên hạn chế. Điều này càng khiến cho những bữa ăn không đảm bảo về số lượng và chất lượng. Lúc này, những giải pháp hỗ trợ bổ sung dinh dưỡng tiện lợi, không mất quá nhiều thời gian ôn luyện là điều mà hầu hết các sĩ tử đang cần.

Mấy tháng miệt mài ôn thi từ sáng cho đến tối, Minh Duy không ít lần bị đau bao tử chỉ vì bỏ bữa quên ăn. “Vẫn biết là phải ăn uống đầy đủ mới có sức khỏe cho kì thi quan trọng sắp tới nhưng thật sự thời gian gấp rút khiến mình phải tranh thủ từng phút từng giây. Mặc dù mẹ ở nhà vẫn

dành thời gian chuẩn bị bữa ăn dinh dưỡng đầy đủ cho mình nhưng giai đoạn này mình đi thì sớm về lại muộn, thật sự không có nhiều thời gian tập trung cho chuyện ăn uống nữa”, Minh Duy chia sẻ.

Chia sẻ về cách bản thân bổ sung dinh dưỡng trong giai đoạn căng thẳng này, Duy cho biết “Cũng nhờ mẹ mình cả thôi. Thấy mình như vậy mẹ mới tìm hiểu và mua sữa đậu nành Number 1 Soya Canxi về cho mình bỏ túi mang đi học. Mẹ dặn những ngày ăn uống vội vã thì uống 1 chai để bổ sung thêm chất, thức uống này được làm từ đậu nành nên hàm lượng dinh dưỡng cao. Công nhận hương vị thơm ngon, thanh mát và rất hợp khẩu vị mình”.



Sữa đậu nành Number 1 Soya Canxi mang đến giải pháp bổ sung dinh dưỡng tiện lợi

Được biết, Number 1 Soya Canxi là sữa đậu nành được Tập đoàn Tân Hiệp Phát nghiên cứu và sản xuất, đầu tư áp dụng hai công nghệ là công nghệ tách vỏ Nhật Bản và công nghệ chiết lạnh vô trùng Aseptic. Việc áp dụng hai công nghệ hiện đại này đã giúp sữa đậu nành mang thương hiệu Number 1 giữ nguyên không chỉ hương vị đậu nành truyền thống mà còn đảm bảo giá trị dưỡng chất của nguyên liệu, mang tới một sản phẩm không màu, không chất bảo quản, an toàn đến tay người tiêu dùng.

Ngay từ thời điểm ra mắt, sản phẩm này đã thu hút sự quan tâm của những người trẻ có lối sống năng động, đặc biệt là thường xuyên gặp phải rào cản trong việc cần bổ sung dinh dưỡng nhưng phải di chuyển, học tập và làm việc liên tục. Có thể nói, phiên bản chai cứng cáp, phong cách trẻ trung cùng chiếc nắp đậy tiện dụng đã thật sự chinh phục họ ngay từ lần trải nghiệm đầu tiên và phát huy tốt sự tiện lợi trong những giai đoạn căng thẳng như thi cử, chạy deadline ...

Không chỉ vậy, đây còn lại sản phẩm tiện lợi giúp người trẻ có thể đơn giản hóa việc theo đuổi lối sống lành mạnh. Dưỡng chất từ hạt đậu nành cùng thành phần canxi hỗ trợ mang đến nhiều lợi ích về mặt sức khỏe, bên cạnh đó còn hỗ trợ cung cấp năng lượng cho quá trình vận động, học tập và làm việc không ngừng.

PV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/public/index.php/suc-khoe-mua-thi-va-thuc-uong-bo-sung-dinh-duong-tien-loi>