

NEWSLETTER

Feb, 2020



NHỊP SỐNG TMA

- Company Vision-Mission
- TMA thành lập Consulting Group
- TMA tích cực triển khai các biện pháp phòng ngừa Covid-19
- TMA Innovative Solutions
- MBA Presentation tại TMA
- Hiến máu nhân đạo QTSC
- TMA gieo mầm yêu thương đến mọi miền đất nước dịp đầu năm
- TMA thêm tươi thắm trong ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3
- 360DC

GO GREEN

MỆO VẬT

DANH NGÔN

COMPANY VISION-MISSION

Các bạn thân mến,

Nỗ lực và thành công của TMA suốt 22 năm qua đã góp phần đưa ngành phần mềm Việt Nam lên bản đồ gia công phần mềm thế giới. Với những kinh nghiệm và năng lực tích lũy được sau hơn 22 năm, chúng ta tự tin hướng đến những mục tiêu mới:

VISION

Become a reliable and innovative software partner for all customers

MISSION

Helping our customers succeed by providing effective and innovative software solutions

Chú Lê đã giới thiệu Vision-Mission mới trong lễ kỷ niệm 22 năm thành lập công ty vào ngày 13/1 vừa qua. Để tìm hiểu thêm về TMA Vision-Mission, các bạn có thể truy cập:

- Intranet > Our Company > TMA Vision-Mission
- Link trực tiếp: <https://intranet.tma.com.vn/shares/TMAVision-Mission>

TMA THÀNH LẬP CONSULTING GROUP

Sáng 24/02/2020, TMA Consulting Group đã được thành lập với 34 thành viên ban đầu, đến từ khắp các DG và shared service groups (IT/security, T-Design, BA, TIC).

Với hơn 22 năm hình thành và phát triển, TMA có nhiều kinh nghiệm để tư vấn cho các công ty về việc áp dụng các công nghệ để tối ưu hóa hoạt động và tăng lợi thế cạnh tranh. TMA Consulting Group sẽ giúp TMA mở rộng thị trường sang các công ty phi công nghệ tại Việt Nam và Đông Nam Á.

Mỗi DG cũng sẽ thành lập một nhóm tư vấn để cung cấp các dịch vụ end-to-end trong các lĩnh vực thế mạnh của DG đó.



TMA TÍCH CỰC TRIỂN KHAI CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA COVID-19

Trước tình hình dịch viêm phổi do virus Covid-19 còn diễn biến phức tạp, TMA tiếp tục triển khai các biện pháp phòng ngừa dưới đây:

1

Phun thuốc sát khuẩn 01 lần/tuần cho các Lab với lịch chi tiết như sau:

Lab 5, 6: Thứ 7 hàng tuần

Lab 1, 2, 3, 4: Chủ nhật hàng tuần

2

Bố trí thêm gel rửa tay khô ở trước cửa ra vào mỗi Lab, các bạn nhân viên vui lòng thực hiện việc rửa tay sát khuẩn trước và sau khi ra/vào mỗi Lab

3

Toàn bộ nhân viên được kiểm tra thân nhiệt trước khi vào tòa nhà

Vì sức khỏe bản thân và cộng đồng, rất mong nhận được sự hợp tác của tất cả các bạn!



TMA INNOVATIVE SOLUTIONS

Dịch COVID-19 làm thế giới thay đổi, không chỉ ngắn hạn mà còn dài hạn. Làm việc từ xa, học từ xa, khám bệnh từ xa... sẽ trở nên phổ biến.

Tất cả các ngành đều bị ảnh hưởng. Ngành phần mềm may mắn ít ảnh hưởng hơn các ngành khác. Tuy nhiên trách nhiệm của chúng ta là tìm ra các giải pháp ứng dụng công nghệ để giúp các ngành, các công ty và mọi người đối phó với dịch bệnh và cho các nhu cầu mới. Một số ý tưởng mới của chúng ta đã được nhiều khách hàng quan tâm triển khai tại Việt Nam.

17h - 17h30, thứ 4 hàng tuần, tại phòng TIC, các nhóm và cá nhân sẽ chia sẻ và thảo luận các ý tưởng mới này. Các ý tưởng hay sẽ có các phần quà khuyến khích. Đặc biệt, ý tưởng nào được triển khai sẽ có phần thưởng lớn.

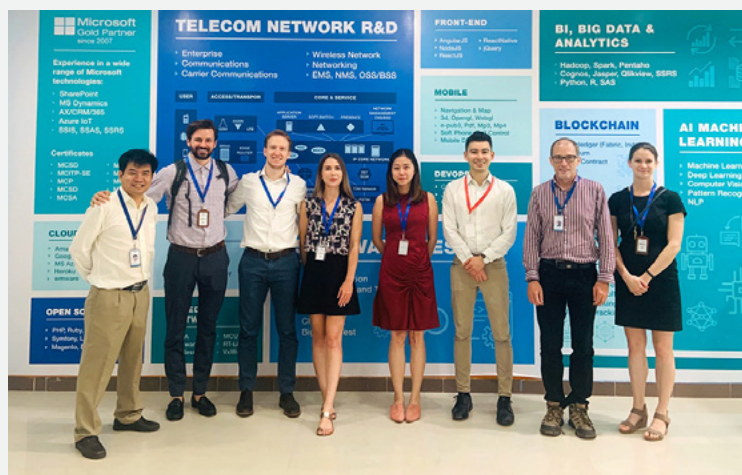
Đăng ký ý tưởng: tic-biz@tma.com.vn



MBA PRESENTATION TẠI TMA

Ngày 6/3, tại TMA đã diễn ra buổi trình bày về các mô hình của chương trình thúc đẩy Đổi mới Sáng tạo trong doanh nghiệp do các sinh viên MBA đến từ Đại học Geogretown thực hiện. Thông qua việc giới thiệu các hình thức thúc đẩy Sáng tạo, đặc biệt là 5 mô hình đang được các doanh nghiệp lớn triển khai tại Mỹ, nhóm sinh viên đã phân tích những điểm mạnh, điểm yếu cũng như kết quả tiêu biểu của từng mô hình, từ đó đưa ra những ý kiến về việc triển khai các mô hình lý tưởng tại TMA. Các đại diện TMA nói chung và TIC nói riêng cũng đã trao đổi và đóng góp ý luận điểm đề xuất xây dựng mô hình 'incubator' phù hợp cho TMA.

Trước đó, vào cuối tháng 1 vừa qua, sau 2 tháng làm việc tại TIC, nhóm sinh viên MBA của đại học UNSW đã trình bày kết quả nghiên cứu trong quãng thời gian thực tập của mình. Mục đích của nghiên cứu này là tìm kiếm và đề xuất các cơ hội cho TMA trong việc thâm nhập thị trường công nghệ nông nghiệp Úc và New Zealand.



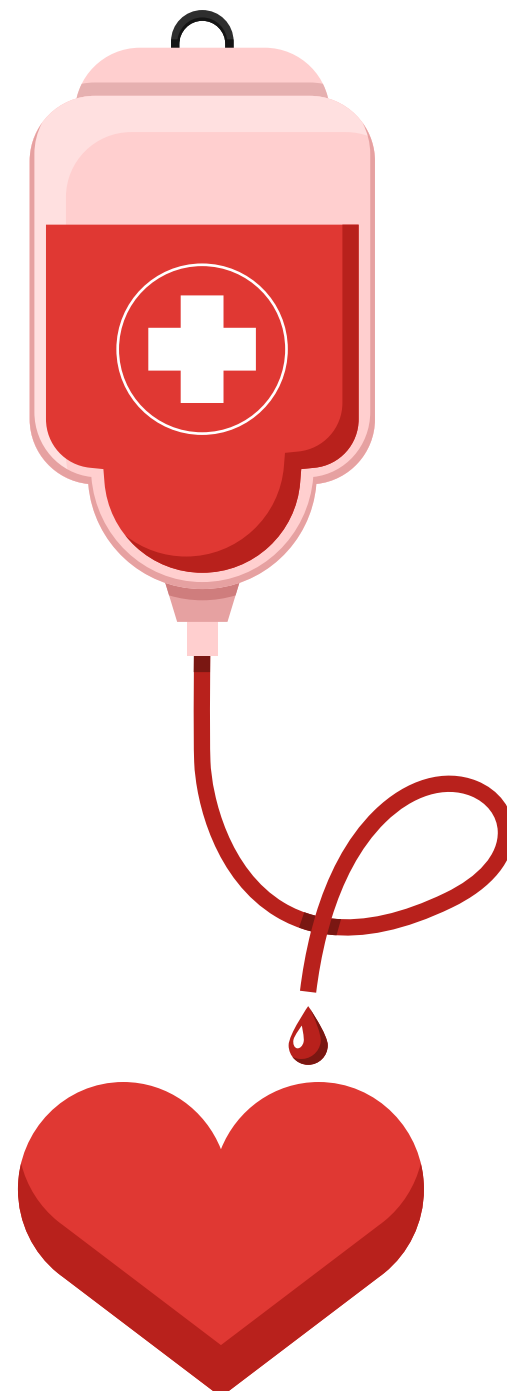
HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO QTSC:

*Nhân viên TMA hào hứng cùng nhau
"trao đời sự sống"*

Sáng nay, đồng đảo nhân viên TMA đã tham gia chương trình hiến máu nhân đạo "Hiến giọt máu đào – Trao đời sự sống". Đây là hoạt động do QTSC phối hợp cùng Hội chữ thập đỏ TP.HCM tổ chức ngay tại CVPM Quang Trung.

Chỉ sau một thời gian ngắn phát động đăng ký, chương trình đã nhận được sự hưởng ứng tích cực đến từ nhân viên TMA. Các bạn đều vô cùng hào hứng và vui vẻ khi thực hiện các bước kiểm tra sức khỏe, lấy máu theo sự hướng dẫn của bác sĩ. Đặc biệt, có nhiều bạn đã tham gia hiến máu hơn 10 lần. Nghĩa cử cao đẹp của các bạn đã giúp mang lại nguồn sống cho rất nhiều những trường hợp bệnh nhân hiểm nghèo đang cần máu trên cả nước.

Cảm ơn các bạn vì đã nhiệt tình tham gia chương trình. Do diễn biến phức tạp của dịch viêm phổi do virus Covid-19, số lượng tình nguyện viên tham gia hiến máu đợt này bị giới hạn. Chương trình hiến máu tiếp theo sẽ được tổ chức trong thời gian sớm nhất, rất mong tiếp tục nhận được sự ủng hộ và tham gia của tất cả mọi người!



TMA GIEO MẦM YÊU THƯƠNG ĐẾN MỌI MIỀN ĐẤT NƯỚC DỊP ĐẦU NĂM

Trong thời điểm chuyển giao từ năm cũ sang năm mới, TMA đã đẩy mạnh các hoạt động thiện nguyện, thăm hỏi và giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn trên khắp mọi miền đất nước với mong muốn mang đến cho họ một cái Tết đủ đầy.

Nhân dịp Tết nguyên đán Canh Tý 2020, công ty đã tổ chức chương trình quyên góp từ thiện Chung tay cùng “Tết yêu thương” nhằm gây quỹ, kết hợp cùng quỹ Khát vọng TMA để mang đến những món quà thiết thực cho những hoàn cảnh kém may mắn. Sau thời gian phát động, chương trình đã nhận được sự ủng hộ nhiệt tình của rất nhiều anh chị em đến từ khắp các lab của TMA với tổng số tiền quyên góp gần 24 triệu đồng. Cùng với đó, công ty cũng trích từ quỹ Khát vọng TMA 20 triệu đồng, để thực hiện các hoạt động thiện nguyện.



Với số tiền này, chúng ta đã trích 35 triệu đồng và kịp thời đến thăm Trại phong Bình Minh tại xã Long Thành, tỉnh Đồng Nai cùng Trại tâm thần Trọng Đức tại huyện Đức Trọng, tỉnh Lâm Đồng ngay trước thềm Tết âm lịch. Trong lần trở lại Trại phong Bình Minh, tỉnh Đồng Nai này, đoàn đã gửi tặng cho 118 hộ gia đình tại nơi đây những phong bao đỏ thắm có giá trị 100 nghìn đồng để họ có thể mua sắm, chuẩn bị đón Tết. Bên cạnh đó, chúng ta cũng gửi 0,5kg gạo xường cho mỗi hộ để những hộ cải thiện bữa ăn. Trại phong Bình Minh là nơi tập trung những hộ gia đình đình bị bệnh phong (cùi) có cả người già và trẻ em sống chủ yếu nhờ vào sự trợ cấp, hỗ trợ của nhà nước, các đoàn thể từ thiện và gần như biệt lập với thế giới bên ngoài.

Tiếp đó, đoàn từ thiện TMA đến thăm Trại tâm thần Trọng Đức, tỉnh Lâm Đồng. Đây là nơi chăm sóc, nuôi dưỡng và điều trị cho khoảng 400 bệnh nhân tâm thần, hầu hết đều không còn khả năng điều trị hoặc gia đình không có điều kiện kinh tế, không thể nuôi giữ tại nhà. Tại đây, bên cạnh thăm hỏi, động viên, đoàn TMA đã hỗ trợ 50kg gạo xường để cải thiện bữa ăn cho các bệnh nhân. Tất cả họ đều đã có một bữa cơm ngon miệng, vui vẻ và tràn đầy tình yêu thương.



Với 9 triệu đồng còn lại, anh chị em tại TMA Bình Định đang lên kế hoạch đến thăm, tặng quà cho các em nhỏ tại xã vùng cao đặc biệt khó khăn An Nghĩa, huyện An Lão, tỉnh Bình Định trong thời gian sớm nhất.

Cũng dịp này, quỹ Khát vọng TMA đã gửi tiền mặt đến những gia đình có nhân viên đã mất. Đây là món quà năm mới thay cho lời cảm ơn đến các nhân viên đã từng cống hiến hết mình cho công ty. Hy vọng gia đình sẽ vơi đi nỗi đau mất mát và hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn.

Trong những ngày cuối năm bận rộn, TMA đã đi đến rất nhiều địa phương, thăm hỏi và hỗ trợ rất nhiều trường hợp khó khăn. Hy vọng những sự giúp sức này đã mang đến cho bà con một năm mới với khởi đầu tươi sáng. IC xin gửi lời cảm ơn tới các bạn vì đã luôn đồng hành cùng các hoạt động từ thiện của công ty, rất mong các bạn sẽ tiếp tục ủng hộ cho các hoạt động sắp tới.

TMA THÊM TƯƠI THẮM TRONG NGÀY

Quốc tế Phụ nữ 8/3

Quốc tế Phụ nữ 8/3 là một dịp để tôn vinh phái đẹp, để cánh “mây râu” có cơ hội thổ lộ những tình cảm, yêu thương đối với “những đóa hoa xinh đẹp” xung quanh mình.

Nhân dịp đó, các chàng trai khắp các DC và Department của TMA đã âm thầm chuẩn bị những phần quà đáng yêu để gửi đến các bạn nữ thay cho lời cảm ơn chân thành vì đã luôn là những người bạn đồng hành tuyệt vời, cùng các chàng trai vượt qua những thử thách, khó khăn trong công việc. Ngoài hoa tươi và các món quà xinh xắn, những bữa tiệc nhỏ cũng đã được tổ chức để mọi người cùng quây quần trò chuyện.

Cuộc sống này trở nên dịu dàng, đầy màu sắc hơn nhờ sự hiện diện của những người phụ nữ. Chúc chị em TMA sẽ luôn xinh tươi, rạng rỡ và tự tin vào chính bản thân mình.





I. Công việc

1. DG5

Dự án NBCU trong tháng 1 đã tăng trưởng gần gấp đôi. Từ 9 tăng lên 17 thành viên. Và hiện tại, DG5 đang tập trung cao độ để tiếp cận với 02 khách hàng tiềm năng, đó là Chubb (Vietnam) và TecAlliance (Germany).

2. TIC

Chiều 10/2, tại trường đại học Bạc Liêu, anh Hồng Trần - đại diện TMA Innovation Center và TMA Solutions đã ký kết hợp tác cùng khoa Công nghệ Thông tin trên 3 lĩnh vực với 6 nội dung. Theo đó, TMA tiếp nhận sinh viên tham gia thực tế, thực tập và làm khóa luận tại công ty; tham gia vào công tác rà soát, cải tiến chương trình đào tạo của khoa CNTT. TMA cũng là đơn vị phối hợp với Khoa trong việc chuyển giao khoa học - công nghệ và hỗ trợ khóa tập huấn cho giảng viên, sinh viên trong việc tiếp cận công nghệ cao. Bên cạnh đó, hai bên cũng phối hợp thực hiện công tác tình nguyện vì cộng đồng.



II. Vui chơi giải trí

1. DC4

Để ăn mừng Tân niên 2020, team Accedian đã sắm cho mình đồng phục mới. Đồng phục lần này được kết hợp với logo mới của team nên các anh chị em rất hào hứng khi được nhận.



2. DC8

Sau mỗi mùa Tết, "Chiếc Cân Kỳ Cục" của DC8 lại đi vào hoạt động tích cực để tìm ra chủ nhân của các giải thưởng từ các hạng mục Tăng Cân, Giảm Cân và Giữ Cân. Các phần thưởng hiện kim đều được trao tận tay cho các bạn đã cố gắng để đạt được hạng mục của mình.



DC8 Toastmasters là một câu lạc bộ giúp xây dựng và cải thiện kỹ năng mềm và kỹ năng lãnh đạo. Thêm vào đó, tiếng Anh được dùng như một ngôn ngữ chính trong xuyên suốt hầu hết các hoạt động của câu lạc bộ. Do đó, DC8 Toastmasters không những cải thiện kỹ năng về quản lý và khả năng diễn đạt trước đám đông, mà còn giúp thành viên có thể sử dụng tiếng Anh tốt hơn trong giao tiếp nhờ việc thường xuyên luyện tập.





II. Vui chơi giải trí

3. DG1

Để phòng ngừa dịch Covid-19, DG1 đã chuẩn bị cho mỗi phòng làm việc của DG một bình gel khô sát khuẩn tay để ở ngay cửa ra vào từng phòng để mọi người có thể sử dụng mỗi ngày.

4. DC11

Để chào mừng các thành viên trở lại sau kỳ nghỉ Tết, DC11 đã tổ chức tiệc tân niên hoành tráng để tạo cho mọi người khí thế dồi dào trong năm mới. Hy vọng năm 2020 tiếp tục là một năm thành công của DC11 nói chung và các thành viên nói riêng.



5. TIC

Các “cư dân” ở TIC đã có một ngày Lễ tình nhân thật ngọt ngào với chocolate, panna cotta và những tình khúc valentine lãng mạn. TIC luôn mong muốn mang lại những khoảnh khắc vui vẻ cho mỗi thành viên của mình. Buổi chiều ngày Valentine đã trải qua trong sự nhẹ nhàng nhưng không kém phần hạnh phúc.



Nhân dịp 8/3, cuộc thi phóng phi tiêu hằng năm đã được tổ chức tại TIC với chủ đề “Dart to her heart”. Cuộc thi diễn ra trong 3 ngày với 2 bảng đấu đôi và đơn. Tại đây, các thí sinh đã vô cùng hào hứng, chăm chỉ luyện tập để mang về kết quả tốt nhất. Buổi chung kết diễn ra trong không khí cực kì sôi động, các “tay ném vàng” trong làng phi tiêu đã thực hiện các pha phóng thần sầu nhằm đánh bại đối phương. Và kết quả chung cuộc đã lộ diện với 3 đội và 3 cá nhân xuất sắc nhất. Các chàng đã ném phi tiêu trúng bả, còn tim của các nàng các chàng đã phóng trúng như chủ đề “dart to her heart chưa?”



7 ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM KHI HƯỞNG ỨNG GIỜ TRÁI ĐẤT

Giờ Trái đất năm 2020 sẽ diễn ra vào lúc 20:30 – 21:30 ngày 28/03. Nếu bạn chưa biết mình nên làm gì để 1 tiếng tắt đèn trở nên thú vị thì tìm hiểu ngay những hoạt động mà Go Green tháng này gợi ý nhé!

1. Tắt đèn và các thiết bị điện

Tắt đèn và những thiết bị điện không cần thiết chính là việc đầu tiên bạn cần làm nếu muốn hưởng ứng Giờ Trái Đất. Hành động nho nhỏ này sẽ tạo ảnh hưởng tích cực lên tình trạng biến đổi khí hậu hiện nay, từ đó giúp bạn có môi trường sống tốt hơn.

Tuy tắt điện trong một tiếng sẽ giảm lượng điện năng tiêu thụ rất nhiều nhưng cũng có thể ảnh hưởng tới sinh hoạt bình thường nếu bạn không chuẩn bị trước. Bạn hãy ăn tối sớm, hoàn thành công việc còn dang dở, làm hết các việc nhà như giặt đồ hay hút bụi trước 20h30 để có thể an tâm tắt điện trong nhà.

2. Ngắm vẻ đẹp thiên nhiên

Sau một tuần đầy làm việc chăm chỉ, bạn thường quên mất mình cũng cần thời gian để thư giãn và tận hưởng cuộc sống. Hơn nữa, những thiết bị công nghệ xung quanh cũng khiến bạn khó lòng thư giãn khi liên tục phải nhận các tin nhắn về công việc. Giờ Trái Đất chính là cơ hội cho bạn cất laptop hay điện thoại của mình qua một bên để thoát khỏi công việc và dành thời gian ngắm nhìn vẻ đẹp tự nhiên xung quanh. Bạn có thể đi bộ quanh khu phố hay đơn giản là ra ban công ngắm bầu trời đêm và hít thở không khí trong lành.

3. Thắp lên ánh nến lung linh

Nếu phải tắt đèn, bạn có thể thắp nến hoặc đèn dầu để có ánh sáng lung linh, huyền ảo trong nhà. Để thêm thú vị, bạn hãy rủ bạn bè, người thân đến để cùng kể chuyện ma, chơi game hay trò chuyện dưới ánh nến.

Bạn cũng có thể dùng nến để nấu một bình trà, đốt đèn xông tinh dầu... Một thay đổi đơn giản trong thói quen như dùng nến thay đèn có thể giúp bạn giảm stress rất tốt đấy.

4. Rèn luyện sức khỏe

Bạn hãy tận dụng một tiếng tắt đèn này để thực hiện kế hoạch tập thể dục mình đang ấp ủ bấy lâu nhưng chưa thực hiện được vì quá bận. Có rất nhiều cách vừa rèn luyện thể chất vừa hưởng ứng Giờ Trái Đất bạn có thể chọn như yoga, chạy bộ hay thực hành một số bài tập thể dục buổi tối. Những hoạt động này sẽ giúp bạn ngủ ngon hơn đấy.

5. Ngủ một giấc thật ngon

Giờ Trái Đất rơi vào tối thứ Bảy, một buổi tối cuối tuần rất thích hợp để bạn tận hưởng cuộc sống sau cả một tuần mệt mỏi. Vậy nên, bạn hãy chăm sóc bản thân bằng cách đi ngủ sớm, điều này không những giúp bạn bù đắp cho những buổi tối thiếu ngủ trong tuần mà còn cho bạn một tâm trạng sáng khoái hơn vào sáng hôm sau.

Những thay đổi nhỏ bạn tạo ra trong Giờ Trái Đất không những giảm gánh nặng cho môi trường mà còn truyền cảm hứng cho những người xung quanh sống xanh hơn. Cảm hứng này không chỉ gói gọn trong một tiếng đồng hồ tắt điện mà còn bao gồm cả những hành động bảo vệ môi trường hàng ngày như không xả rác, giảm dùng bao nilông hay tái chế những vật dụng hàng ngày nữa đấy...

THỰC PHẨM GIÚP TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG TRONG MÙA DỊCH BỆNH

Nâng cao sức đề kháng của bản thân chính là biện pháp bảo vệ sức khỏe hiệu quả nhất, đặc biệt là trong mùa dịch. Phòng dịch cho cá nhân cũng chính là phòng dịch cho cộng đồng. Bài viết sau sẽ cung cấp cho bạn một số lời khuyên đơn giản, dễ thực hiện về những loại thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày để nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

1. Tỏi:

Đứng đầu trong danh sách các thực phẩm để phòng cúm chính là tỏi. Có thể sử dụng tỏi tươi trong nấu ăn hàng ngày. Hàm lượng tỏi theo khuyến cáo của các chuyên gia là từ 1-3 tép tỏi 1 ngày cho 1 người, không nên ăn quá nhiều vì ăn quá nhiều cũng có thể gây độc. Chế biến tỏi nên đập dập hoặc cắt lát tỏi sau đó đợi 10-15 phút rồi hãy chế biến nhằm giữ lại tối đa công dụng của tỏi. Thêm nữa, khi chế biến không nên chế biến ở nhiệt độ quá cao, nếu bổ sung tỏi bằng cách nấu nướng thì có thể dùng nhiều hơn 3 tép tỏi trong 1 ngày.

2. Các trái cây thuộc họ cam quýt:

Vitamin C chính là chìa khóa để tăng cường sức đề kháng bởi chúng làm tăng sự sản xuất bạch cầu. Các trái cây chứa nhiều vitamin C bao gồm bưởi, những quả thuộc họ cam, quýt, chanh. Đối với người đau dạ dày có thể bổ sung vitamin C bằng một số loại như ổi, đu đủ, rau cải thìa, bắp cải, rau mầm...

3. Ớt chuông đỏ:

Ớt chuông đỏ chứa nhiều vitamin C gấp 2 lần so với họ cam quýt. Ngoài ra ớt chuông đỏ cũng là nguồn cung cấp beta carotene dồi dào. Bên cạnh giúp tăng sức đề kháng, vitamin C còn có tác dụng giữ một làn da khỏe mạnh, còn beta carotene giúp cho mắt và da khỏe mạnh hơn.

4. Bông cải xanh:

Bông cải xanh chứa hàm lượng vitamin và khoáng chất dồi dào như vitamin A, C, E và giàu hàm lượng chất C. Đây là loại rau tốt nhất cho sức khỏe nên bổ sung vào thực đơn các món ăn của cả gia đình. Chìa khóa để giữ các vitamin và khoáng chất trong bông cải xanh là thời gian đun nấu càng ngắn càng tốt, hoặc thậm chí là không cần đun nấu.

5. Gừng:

Gừng có tính năng giúp giảm viêm, giảm đau họng, giảm các triệu chứng đau và làm chậm quá trình tạo cholesterol. Cách chế biến gừng vô cùng đa dạng, có thể dùng như gia vị trong bữa ăn, hoặc có thể dùng nấu chín, các gia vị ăn kèm, hoặc pha trà gừng để uống.

6. Rau bina:

Rau bina chứa rất nhiều vitamin C và các chất chống oxy hóa, carotene, giúp tăng sức đề kháng và khả năng chống nhiễm trùng của hệ thống miễn dịch. Việc nấu rau bina trong một thời gian ngắn giúp tăng cường vitamin A và các chất dinh dưỡng khác được giải phóng ra từ axit oxalic.

7. Sữa chua:

Hãy dùng các loại sữa chua có các lợi khuẩn được ghi trên nhãn mác vì những lợi khuẩn này giúp tăng cường hệ miễn dịch của bạn. Tránh các loại sữa chua có nhiều đường. Bạn có thể làm sữa chua tại nhà bằng trái cây và thêm vào đó 1 ít mật ong.

8. Quả hạnh nhân:

Khi nói đến việc ngăn ngừa và phòng chống cảm lạnh, việc bổ sung vitamin E cũng là vô cùng cần thiết và hạnh nhân chính là thực phẩm cung cấp vitamin E hoàn hảo. Một khẩu phần ăn gồm nửa cốc chứa 46 hạt hạnh nhân nguyên vỏ cung cấp 100% lượng vitamin E được khuyến nghị nên bổ sung cho cơ thể hàng ngày.

9. Nghệ:

Nghệ được sử dụng nhiều nhất trong món cà ri, nhưng nó cũng được sử dụng như một chất chống viêm và chống đau xương khớp dạng thấp. Ngoài ra nồng độ curcumin cao có tác dụng giảm tổn thương cơ do tập thể dục.

10. Trà xanh:

Trà xanh là một chất chống oxy hóa tuyệt vời, ngoài ra trà xanh giàu epigallocatechin gallate, EGCG... Trà xanh cũng là một nguồn axit amin L-theanine tốt, L-theanine có thể hỗ trợ sản xuất các hợp chất chống vi trùng trong các tế bào của bạn.

11. Đu đủ:

Đu đủ là một loại cây khác chứa vitamin C hàm lượng cao. Ngoài ra đu đủ có một loại enzyme tiêu hóa là papain có tác dụng chống viêm. Đu đủ còn giàu Kali, vitamin B và folate dồi dào. Tất cả đều có lợi cho sức khỏe chung của bạn.

12. Quả kiwi:

Giống như đu đủ, kiwi có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng cần thiết, gồm folate, kali, vitamin K và vitamin C.

13. Thịt gà:

Khi bạn bị ốm thì món cháo gà không chỉ giúp bạn có cảm giác ăn uống ngon miệng mà còn là một loại thuốc. Nó giúp cải thiện các triệu chứng cảm lạnh. Ngoài ra thịt gà cũng giàu vitamin B giúp lợi ích cho miễn dịch đường ruột, tăng sức đề kháng.

14. Động vật có vỏ:

Động vật có vỏ chính là một trong những thực phẩm xuất hiện trong tâm trí chúng ta ngay lập tức khi muốn bổ sung kẽm. Kẽm tuy không được biết đến nhiều như vitamin và các khoáng chất khác nhưng có tác dụng cực tốt giúp các tế bào miễn dịch thực hiện được tốt chức năng của nó. Một số loại động vật có vỏ có thể kể đến là: cua, sò tôm, trai...

Việc ăn các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng kể trên là cần thiết cho một hệ miễn dịch khỏe mạnh. Tuy nhiên cần lưu ý rằng, một chế độ ăn phong phú và đa dạng mới chính là chìa khóa cho một cơ thể khỏe mạnh. Vì vậy cần kết hợp các loại thực phẩm kể trên cùng với các nguồn thực phẩm thông thường khác trong chế độ ăn hàng ngày, kết hợp với tập luyện thể dục thể thao và uống nhiều nước để có một sức khỏe hoàn hảo.

Danh ngôn tháng 2

*“Vũ Trụ có rất nhiều kì quan nhưng kì quan vĩ
đại nhất là trái tim người mẹ.”*

- Lucien Bersot -

