

Yakult®

Bản tin Yakult

(Bản tin số 9)



www.yakult.vn

TĂNG CƯỜNG
SỨC ĐỀ KHÁNG CHO TRẺ
TRONG **MÙA LẠNH**

Tăng Cường Sức Đề Kháng Cho Trẻ Trong Mùa Lạnh

Yakult Bảo Vệ Sức Khỏe Gia Đình Bạn

Hoạt Động Của Yakult



TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO TRẺ TRONG MÙA LẠNH

Các Bệnh Thường Gặp Ở Trẻ Trong Mùa Lạnh

Không khí lạnh, mưa phùn và độ ẩm cao khiến vi sinh vật, nấm mốc phát triển mạnh và gây bệnh. Trong đó, trẻ em dễ mắc bệnh hơn người trưởng thành do chưa phát triển thể chất một cách đầy đủ. Thêm vào đó, hệ thống miễn dịch của trẻ chưa hoàn thiện để tạo ra miễn dịch chống lại các tác nhân gây bệnh. Vì vậy, trẻ rất dễ mắc bệnh và cũng rất dễ tái phát bệnh, nhất là trẻ nhỏ, nhất là những bệnh sau:

- ▶ Cảm mạo
- ▶ Viêm mũi
- ▶ Viêm họng cấp
- ▶ Viêm phế quản
- ▶ Viêm V.A (sùi vòm)
- ▶ Viêm amidan
- ▶ Bệnh sởi (hen phế quản)
- ▶ Tiêu chảy

Chăm Sóc Cho Trẻ Như Thế Nào?

▶ Khi thấy trẻ có bất kỳ dấu hiệu mắc bệnh hô hấp như sốt cao, thở gấp, bỏ bú kéo dài thì cần đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được khám và có hướng xử trí kịp thời, tuyệt đối không tự điều trị bằng kháng sinh.

▶ Tránh nhiễm lạnh, cần giữ ấm cho trẻ, đặc biệt là gió lạnh lúc sáng sớm và khi chiều về.

▶ Nhắc nhở trẻ thường xuyên rửa sạch tay bằng xà bông và nước sạch. Cần vệ sinh ăn uống và răng miệng cho trẻ thường xuyên để tránh nhiễm trùng. Hơn nữa, thói quen ngoáy mũi và bú tay cần được khắc phục triệt để.

▶ Cho trẻ ăn nhiều rau xanh và trái cây, chế độ dinh dưỡng tốt kết hợp bổ sung lợi khuẩn từ thực phẩm nhằm tăng cường thể chất, sức đề kháng, tạo khả năng miễn dịch.

▶ Chăm sóc giấc ngủ cho trẻ: trẻ mới sinh cần ngủ khoảng 18 giờ mỗi ngày, trẻ mới tập đi cần khoảng từ 12 đến 13 giờ. Những trẻ ở lứa tuổi

mẫu giáo cần khoảng 10 giờ. Nếu trẻ không ngủ trong cả ngày hoặc không ngủ trưa, bạn nên cho con mình đi ngủ sớm hơn vào buổi tối.

▶ Tăng cường luyện tập vào trời lạnh, tập cho trẻ ứng phó dần với thời tiết chuyển lạnh.

▶ Phòng ngừa chủ động tốt nhất và hiệu quả nhất là đưa trẻ đi tiêm ngừa vắc-xin phòng bệnh.





5 Bước Xây Dựng Hệ Miễn Dịch Cho Trẻ

Hệ miễn dịch là rào chắn giúp bảo vệ cơ thể trước bệnh tật. Để giúp bé lớn lên khỏe mạnh, các bố mẹ có thể giúp bé tăng cường hệ miễn dịch với những cách sau:

► **Giúp bé ngủ tốt hơn:** giấc ngủ không bị gián đoạn vào ban đêm có một vai trò vô cùng quan trọng đối với sự phát triển về thể chất lẫn tinh thần của trẻ em, đặc biệt là đối với trẻ dưới 2 tuổi. Trẻ ngủ ngon cũng có nghĩa là chúng sẽ ăn uống ngon miệng hơn, đầu óc minh mẫn hơn, học hỏi tốt hơn và ở một mức độ nào đó là góp phần điều chỉnh hành vi về mặt xã hội.

► **Lựa chọn thực phẩm giúp tăng cường hệ miễn dịch:** theo các nhà dinh dưỡng, để tăng cường miễn dịch cho trẻ, cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý và nên cho trẻ bú sữa mẹ đến 2 tuổi. Hãy chọn trái cây giàu sinh tố như: cam, xoài, lê, đu đủ, nho... và cho bé ăn bằng cách ép lấy nước cốt, sau đó cho bé uống từng ít một. Các loại rau củ như: bí đỏ, đậu, súp lơ, cà chua, rau bổ ngọt... kết hợp thịt, cá, trứng trong khẩu phần ăn sẽ cung cấp thêm vitamin A, B9, B6, B12, kẽm, selen... làm tăng cường hệ miễn dịch cho bé. Bên cạnh đó, bố mẹ có thể cho trẻ từ 1 tuổi trở lên dùng thêm sữa uống lên men. Điều này giúp bé cân bằng ở hệ vi sinh vật đường ruột, thúc đẩy hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn.

► **Mát-xa giúp tăng cường hệ miễn dịch:** các nghiên cứu cho thấy những trẻ được cha mẹ mát-xa thường xuyên sẽ ít mắc bệnh và ít khóc hơn. Mát-xa còn giúp cải thiện hệ tuần hoàn, kích

thích hệ miễn dịch, luân chuyển bạch huyết đi khắp cơ thể nhằm loại bỏ những độc tố gây hại. Những lợi ích khác của mát-xa là làm giảm đau và giảm triệu chứng của một số bệnh thường gặp. Ngoài ra, đây cũng là một cách trò chuyện, âu yếm giữa cha mẹ với trẻ, bé sẽ có thêm cơ hội để tích lũy vốn từ vựng được nhiều hơn.

► **Phòng ngừa nhiễm khuẩn cho bé:** việc giữ gìn trẻ sạch sẽ quá mức cũng là một điều không tốt. Hãy để con bạn được thỏa sức vui chơi và sáng tạo, đừng ngại nếu tay chân, quần áo của trẻ có thể bị nhiễm bẩn bởi việc cảnh giác cao độ về giữ gìn vệ sinh cơ thể trẻ có thể làm cản trở hoạt động của những vi khuẩn cần thiết cho việc phát triển một hệ miễn dịch khỏe mạnh.

► **Tạo môi trường an toàn cho bé vận động:** vận động đều đặn hàng ngày có tác dụng tích lũy dẫn đến gia tăng những đáp ứng miễn dịch dài hạn. Trong khi vận động, tế bào miễn dịch di chuyển nhanh hơn và khả năng đối kháng với vi sinh vật gây bệnh cũng tốt hơn. Sau khi vận động, hệ miễn dịch thường trở lại tình trạng bình thường trong vòng vài giờ. Do vậy, bố mẹ nên tạo cho bé một không gian an toàn, phù hợp để bé tự do vui chơi vì đây là một phương pháp "tập thể dục" rất hiệu quả, mang lại cho bé một sức khỏe tốt.



*Sữa uống lên men giúp cân bằng hệ vi sinh vật đường ruột, thúc đẩy hệ miễn dịch của bé hoạt động tốt hơn

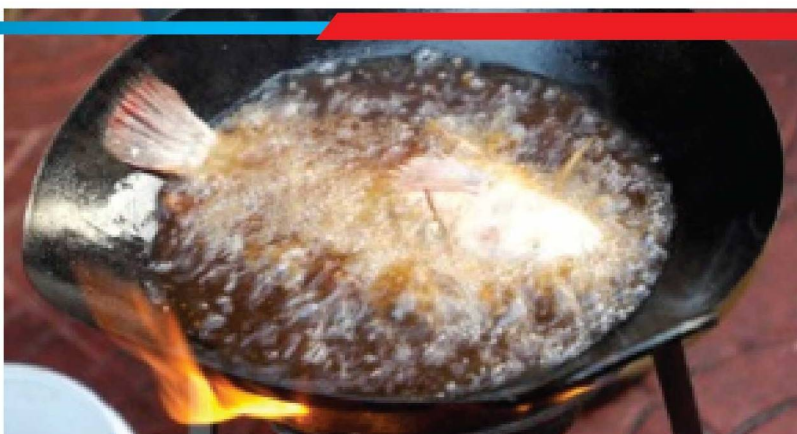
YAKULT BẢO VỆ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH BẠN

Cuộc sống hiện đại và những thói quen ăn uống mới

Hiện nay cuộc sống không ngừng biến đổi, thói quen ăn uống hiện đại có thực sự tốt cho sức khỏe không? Quả thực, có vô vàn những ý kiến trái chiều, nhưng điều dễ nhận thấy nhất là số lượng người mắc bệnh liên quan đến ăn uống ngày càng gia tăng. Trong những năm gần đây, số bệnh nhân nhiễm bệnh và tử vong vì ung thư đã không ngừng gia tăng. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, mỗi năm có thêm khoảng 10 triệu người mới phát bệnh ung thư và khoảng 6 triệu người chết do ung thư. Tại Việt Nam, thống kê cho thấy có khoảng 100 đến 150 ngàn người mới mắc bệnh ung thư và khoảng 70 ngàn người chết vì ung thư mỗi năm. Nếu như trước đây mọi người thường hay về nhà dùng bữa cùng gia đình thì nay chúng ta lại chọn

cách ăn uống bên ngoài để tiết kiệm thời gian. "Có cung ắt có cầu", chính vì thế các nhà hàng, quán ăn mọc lên ngày càng nhiều. Bên cạnh một số lợi ích của việc ăn uống ở ngoài như: tiết kiệm thời gian nấu nướng, các món ăn phong phú đa dạng hơn thức ăn ở nhà... thế nhưng, kéo theo lại là quá nhiều mối nguy hiểm cho sức khỏe như thức ăn kém vệ sinh có thể gây ra chứng đau bụng, tiêu chảy và nhiễm trùng đường ruột; đồ ăn nhanh còn có thể gây béo phì, mất cân bằng dinh dưỡng và thậm chí cả bệnh tiểu đường, tim mạch; uống quá nhiều đồ uống có cồn sẽ làm giảm các vi sinh vật có lợi trong trường ruột gây cản trở việc hấp thu các chất dinh dưỡng, tích tụ độc tố gây bệnh cho gan và các bộ phận khác.

Thói Quen Chế Biến Thức Ăn Tạo Độc Tố



Chế biến món thịt quay, thịt nướng. Khi chế biến các món này từ thịt có lẫn mỡ, thịt sẽ bị đốt ở nhiệt độ cao, lớp dầu mỡ trên thịt rơi xuống lửa sẽ bị đốt cháy tạo ra chất benzopyrene là chất có khả năng gây ung thư. Vì vậy, chúng ta nên hạn chế ăn các món này, nếu có thì lựa chọn thịt nạc chứa ít mỡ. Nhiều người có thói quen tiết kiệm bằng cách sử dụng dầu, mỡ chiên đi chiên lại nhiều lần. Các loại dầu chiên đi chiên lại nhiều lần sẽ sản sinh chất glycerol, đây là một loại chất gây ung thư rất nguy hiểm. Bên cạnh đó, sau khi sử dụng nồi, xoong, chảo xong cần phải cọ rửa sạch, để loại bỏ lớp dầu mỡ còn đọng lại ở những dụng cụ này. Nếu lần sử dụng sau, các dụng cụ trên không được vệ sinh sạch sẽ, phần mỡ đọng ở lần chế biến trước sẽ dễ tạo nên những độc chất gây ung thư. Do đó tuyệt đối không nên sử dụng lại dầu ăn đã qua sử dụng

và không nên để dầu ăn ở gần chỗ nấu hoặc nắng nóng khi đổ dầu ăn sẽ bị ô xi hoá và bị hỏng. Ăn các sản phẩm đã bị mốc. Các loại bánh mốc, lạc mốc, hành tỏi mốc... là những thực phẩm không an toàn vì nấm mốc có chứa độc tố aflatoxin, cho dù được rửa sạch, cạo bỏ lớp bên ngoài thì các sản phẩm này cũng không còn an toàn vì độc tố đã thấm vào bên trong mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Đặc biệt, độc tố trên không bị phân hủy trong quá trình chế biến thức ăn, khi ăn vào cơ thể độc tố sẽ xâm nhập vào gan, dạ dày và nếu tích tụ lâu dần có thể gây ung thư. Vì vậy, cần phải bảo quản tốt thực phẩm và trước khi chế biến thức ăn cần quan sát kỹ xem thực phẩm có mốc hay không để tránh ăn phải nguồn thực phẩm bị mốc, gây hại cho sức khỏe.

Yakult®



Hiệu Quả Của Yakult

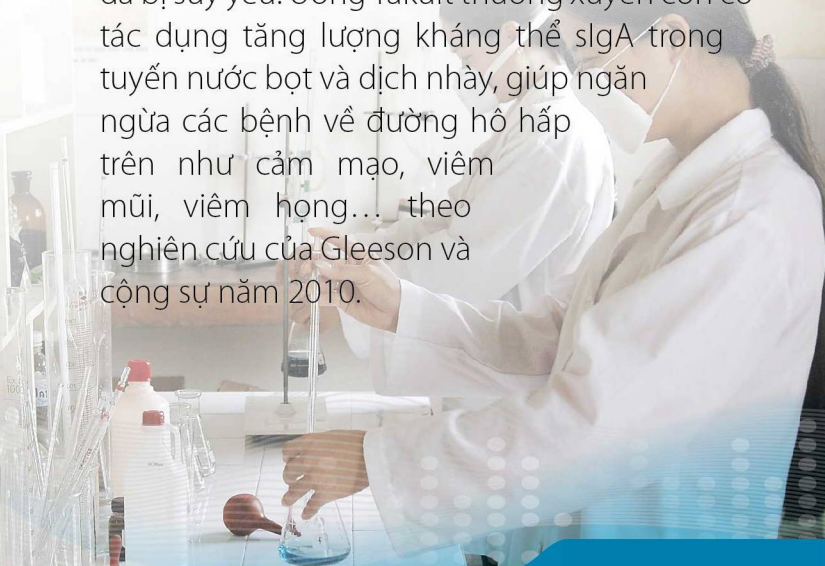
Do thói quen ăn uống và cách chế biến thức ăn tạo độc tố mà thức ăn tích tụ dần trong cơ thể, lâu ngày sẽ làm cho cơ thể chúng ta mệt mỏi, mắc nhiều loại bệnh khác nhau. Vậy làm cách nào để bảo vệ sức khỏe tốt nhất? Một điều thật tuyệt vời là sữa uống lên men Yakult có nguồn gốc từ Nhật Bản, mang lại rất nhiều tác dụng đối với sức khỏe.

Yakult có tác dụng ức chế sự hình thành và tích lũy độc tố cũng như các chất gây thối rữa ruột.

Nghiên cứu của De Preter V và cộng sự (2004) đã chỉ ra rằng: p-cresol và ammonia là những chất gây thối rữa ruột được tạo ra do các vi sinh vật có hại trong đường ruột của bạn. Bình thường những chất này được vận chuyển đến gan để giải độc và sau đó sẽ được thải ra ngoài qua nước tiểu. Thử nghiệm thực hiện trên những người tình nguyện khỏe mạnh dùng sữa Yakult trong thời gian 2 tuần, kết quả cho thấy các chất gây hoại tử trong nước tiểu suốt 24 – 48 giờ sau bữa ăn được giảm đáng kể ở những người dùng chủng L.casei Shirota. Đặc biệt **Yakult có còn có tác dụng cải thiện hệ vi sinh vật đường ruột bằng cách tăng cường vi khuẩn có lợi, giảm vi khuẩn có hại, giúp ngăn ngừa các bệnh đường ruột như tiêu chảy và táo bón**, đây là kết quả nghiên cứu của R.Tanaka và cộng sự vào năm 1994. Không chỉ vậy, thức uống Yakult Light (có chứa khuẩn L.casei Shirota) còn làm giảm đáng kể tỷ lệ mắc bệnh tiêu chảy liên quan kháng sinh trong quá trình điều trị ở các bệnh nhân tổn thương cột sống, theo nghiên cứu được công bố trên Tạp Chí Dinh Dưỡng Vương Quốc Anh (British Journal of Nutrition) năm 2013.

Một tác dụng vô cùng quan trọng của Yakult đó là tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể, giúp bảo vệ cơ thể trước ảnh hưởng của các bệnh truyền nhiễm.

Một số nghiên cứu đã chứng minh khả năng tăng cường hệ miễn dịch của Yakult như: nghiên cứu của F. Nagao (2000) cho thấy khuẩn L. casei Shirota trong Yakult hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch, chống lại sự nhiễm trùng và ngăn ngừa ung thư. Đến năm 2005, Morimoto và cộng sự đã nghiên cứu trên đối tượng bị suy giảm hệ miễn dịch do hút thuốc lá. Kết quả cho thấy, với những người hút thuốc thì việc uống Yakult làm tăng đáng kể hoạt tính tế bào NK (tế bào tiêu diệt tự nhiên) và giúp cơ thể phục hồi lại chức năng miễn dịch đã bị suy yếu. Uống Yakult thường xuyên còn có tác dụng tăng lượng kháng thể sIgA trong tuyến nước bọt và dịch nhầy, giúp ngăn ngừa các bệnh về đường hô hấp trên như cảm mạo, viêm mũi, viêm họng... theo nghiên cứu của Gleeson và cộng sự năm 2010.



HOẠT ĐỘNG CỦA YAKULT

Yakult Mở Rộng Hoạt Động Tại Đà Nẵng & Bình Dương

Kể từ khi có mặt tại thị trường Việt Nam vào năm 2006 cho đến nay, sữa uống lên men Yakult đã được người Việt Nam nồng nhiệt đón nhận và tin dùng như một thói quen hàng ngày. Sau hơn 7 năm hoạt động, Yakult đã hiện diện phổ biến ở các thành phố lớn như TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hải Phòng và

Đồng Nai. Trong năm 2013, Yakult Việt Nam tiếp tục mở rộng hoạt động tại Đà Nẵng (tháng 07/ 2013) và Bình Dương (tháng 11/ 2013). Với Yakult, chúng tôi luôn mong muốn mọi người khởi đầu một ngày thật khỏe mạnh từ Bắc chí Nam trên khắp mọi miền đất nước!

Yakult Mở Rộng Hệ Thống Giao Hàng Tận Nhà Tại Hải Phòng

Ngày 01/07/2013 hệ thống Yakult Lady tại Hải Phòng đã chính thức đi vào hoạt động. Tính đến nay, dù chỉ mới phát triển trong thời gian ngắn nhưng các chị Yakult Lady đã nhận được sự chào đón, ủng hộ nhiệt tình của người dân đất Cảng. Hiện nay, doanh số của hệ thống giao hàng tận nhà tại Hải Phòng đã

không ngừng tăng lên, điều đó thể hiện sự nhiệt tình và tâm huyết của các chị Yakult Lady luôn mong muốn trao tận tay các khách hàng của mình sản phẩm Yakult một cách nhanh chóng và tiện lợi nhất. Đúng theo phương châm hoạt động “Một lốc cũng giao, một chai cũng bán”.

Những Hình Ảnh Hoạt Động Của Yakult Tại Việt Nam

Mỗi khoảnh khắc thật sinh động và đáng nhớ trong những hoạt động của Yakult đã được ghi nhận lại dưới ống kính máy ảnh:



Hội thảo cho khách hàng chung, sinh viên và cán bộ ngành y tế.



Thuyết trình ở trường tiểu học, tổ chức tham quan nhà máy, giao hàng tận nhà.

Yakult®



Mời dùng thử sản phẩm ở trường học, hội chợ, công ty.

Ô Chữ Yakult



Hàng Ngang

1. Tên gọi một hệ được xem là rào chắn giúp bảo vệ cơ thể trước bệnh tật.
5. Người sáng lập nên Công ty Yakult?
8. Yakult nên được bảo quản ở đâu trong tủ lạnh?
10. Yakult chính thức có mặt ở Việt Nam vào năm nào?
11. Khả năng đặc biệt của khuẩn Yakult là kháng được loại dịch gì?
12. Tên gọi tiếng Anh của những phụ nữ làm việc giao hàng tận nhà ở Yakult.

Hàng Dọc

2. Cơ quan hấp thụ chất dinh dưỡng & tập trung nhiều tế bào miễn dịch.
3. Nhà máy Yakult đặt tại khu công nghiệp VSIP I ở tỉnh nào?
4. Thành phố biển xinh đẹp mà Yakult vừa có mặt?
6. Yakult có nguồn gốc từ quốc gia nào?
7. Thời hạn sử dụng Yakult là bao lâu?
9. Tên gọi một hệ mà trẻ em thường bị nhiễm bệnh vào mùa lạnh?

10. 2006
11. TIÊU HOA
12. YAKULT LADY

7. 40NGAY
8. NGANMAT
9. HOHAP

4. DANANG
5. MINORUSHIROTA
6. NHATBAN

1. MIENDICH
2. DUONGRUOT
3. BINH DUONG

Đáp án.

LIÊN HỆ GIAO HÀNG TẬN NHÀ MIỄN PHÍ



Tại TP. Hồ Chí Minh

- ▶ Cửa hàng Tân Quy
ĐT: 08 3775 3417.
- ▶ Cửa hàng Cư xá Bình Thới
ĐT: 08 3858 5134.
- ▶ Cửa hàng Phú Nhuận
ĐT: 08 3517 6008.
- ▶ Cửa hàng Bàu Cát
ĐT: 08 3949 0071.
- ▶ Cửa hàng Bùi Đình Túy
ĐT: 08 3898 4287.
- ▶ Cửa hàng Thống Nhất
ĐT: 08 6257 2230.
- ▶ Cửa hàng Bình Tân
ĐT: 08 6260 2565.
- ▶ Cửa hàng Thủ Đức
ĐT: 08 3720 6925.
- ▶ Cửa hàng An Phú
ĐT: 08 6281 4235
(Máy lẻ: 112)/ 08 6281 4272.
- ▶ Cửa hàng Tạ Quang Bửu
ĐT: 08 3850 6031.

Tại Hà Nội

- ▶ Cửa hàng Giải Phóng
ĐT: 04 3642 5352.
- ▶ Cửa hàng Mỹ Đình
ĐT: 04 3792 1250 (Máy lẻ: 110).
- ▶ Cửa hàng Long Biên
ĐT: 04 3872 0944.

Tại Hải Phòng

- ▶ Cửa hàng Hải Phòng
ĐT: 031 3260 651.

Tại Đà Nẵng

- ▶ Cửa hàng Đà Nẵng
ĐT: 0511 3614 901 (Máy lẻ: 107).

Tại Đồng Nai

- ▶ Cửa hàng Biên Hòa
ĐT: 061 3819 317.

HÃY ĐĂNG KÝ ĐỂ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ!

Bạn chỉ cần đăng ký tại địa chỉ:

- ▶ www.yakult.vn
- Hoặc qua email:
- ▶ customerservice@yakult.vn
- <https://www.facebook.com/Yakultvietnam>

Và vui lòng cung cấp thông tin đầy đủ của bạn (Tên, địa chỉ liên lạc và số điện thoại)

Yakult®

CÔNG TY TNHH YAKULT VIỆT NAM

Số 5 – đại lộ tự do – KCN Việt Nam Singapore
Thuận An – Bình Dương
Tel: 0650 3769245. Fax: 0650 3769242.
Email: customerservice@yakult.vn

Văn phòng tại TPHCM

29-30 Song Hành – KP5- Phường An Phú,
Quận 2, Tp. HCM
Tel: 08 62814235. Fax: 08 62814272

Văn phòng tại Hà Nội

120 Phạm Văn Đồng – Tổ 3 mới,
Phường Mai Dịch – Quận Cầu Giấy
Tel: 04 37921250. Fax: 04 37921255