

## Cách cực đơn giản để phòng cảm cúm

### Tăng cường miễn dịch

Khả năng lây truyền của virus cúm là vô cùng nhanh chóng và rất khó kiểm soát. Vì thế, một trong những phương pháp phòng ngừa cúm hiệu quả là tự tạo ra cho cơ thể một hệ thống **miễn dịch** tốt, giảm thiểu hệ lụy xấu bằng cách:

- **Duy trì thói quen** ngủ sớm, dậy sớm, ngủ đủ giấc (trên 7 tiếng mỗi đêm với người trưởng thành), thường xuyên **luyện tập thể dục, thể thao**: chạy bộ, bơi lội, đạp xe, đánh cầu lông, đá bóng.
- Xây dựng **chế độ dinh dưỡng lành mạnh**, hạn chế thực phẩm nhiều **chất béo** và **đạm có hại**, bổ sung thực phẩm giàu **chất xơ** (rau xanh, trái cây, hạt).
- Tăng cường **vitamin C**, nhất là khi giao mùa, để **tăng sức đề kháng** và chống virus cúm.

Zdroj: <https://suckhoedoisong.vn/4-cach-cuc-don-gian-de-phong-cam-cum-1692411070912131.htm>  
(zkráceno)

### CVIČENÍ

a. Přeložte.

lây truyền	
virus cúm	
tăng cường miễn dịch	
chế độ dinh dưỡng lành mạnh	
tăng sức đề kháng	

b. Odpovězte.

Virus cúm có khả năng gì?

- Lây truyền nhanh và khó kiểm soát
- Chỉ lây truyền qua động vật
- Không thể lây lan giữa người và người

Bao nhiêu tiếng ngủ mỗi đêm được khuyến nghị cho người trưởng thành?

- 5 tiếng
- 6 tiếng
- 7 tiếng

Thực phẩm nào nên hạn chế để có sức khỏe tốt?

- Chất xơ
- Chất béo và đạm có hại
- Vitamin C

Vitamin nào đặc biệt quan trọng khi giao mùa?

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin D

## Vì sao mỗi người nên quan tâm và đầu tư cho sức khỏe càng sớm càng tốt?

Sức khỏe là tài sản quý giá nhất, nhưng nhiều người thường **phớt lờ** việc đầu tư. Trong tuổi trẻ, ước mơ và mục tiêu được ưu tiên, còn sức khỏe ít được chú ý. Đến khi cơ thể suy yếu, ta mới nhận ra giá trị của nó.

**Đầu tư cho sức khỏe** là lựa chọn không bao giờ lỗ, vì sức khỏe là nền tảng để tận hưởng cuộc sống, thể hiện năng lực và chinh phục thành công. Quan tâm đến sức khỏe cũng là **trách nhiệm với gia đình** và xã hội, giúp tránh trở thành gánh nặng.

### Klíčov<sup>á</sup> slova:

1. Sức khỏe
2. Tài sản quý giá
3. Phớt lờ
4. Đầu tư
5. Trách nhiệm

### Thiết lập lối sống vận động

Ngày nay, con người dành nhiều thời gian **ngồi một chỗ**, làm tăng nguy cơ **béo phì, thoái hóa cột sống, đái tháo đường** và **ung thư**. Vì vậy, duy trì lối sống năng động là điều cần thiết.

### Ăn uống khoa học

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng. Một chế độ ăn **khoa học** giúp **cơ thể khỏe mạnh**, tăng sức **đề kháng**. Nguyên tắc ăn uống lành mạnh:

- Đảm bảo **4 nhóm dinh dưỡng**: đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất.
- Tự nấu ăn tại nhà để đảm bảo vệ sinh.
- **Hạn chế đồ ăn mặn**, thực phẩm nhiều đường, đồ chiên rán.
- Không **bỏ bữa**, đặc biệt là bữa sáng.
- Tránh **rượu bia** và thuốc lá.
- **Uống nhiều nước** mỗi ngày.

Zdroj:

<https://www.prudential.com.vn/vi/blog-nhip-song-khoe/quan-tam-la-chua-du-chung-ta-can-hanh-dong-cho-suc-khoe-ngay/> (zkráceno)

### Najděte v textu:

Nastavit aktivní životní styl	
Obezita	
Cukrovka	(còn gọi là tiểu đường)
Rakovina	
Zdravé tělo	
Zlepšit odolnost (těla)	
Bílkoviny	
Tuky	
Sacharidy	
Vitamíny a minerály	
Omezit slaná jídla	
Pít každý den hodně vody	