



# BẢN TIN IR

THÁNG 10/2021

- ❖ Tầng 5 tòa Times Tower - HACCC1 Complex, số 35 Lê Văn Lương, Thanh Xuân, Hà Nội
- ❖ Tel: (84-24) 7309.4688
- ❖ Fax: (84-24) 7309.4686
- ❖ Thành lập: 08/03/2007
- ❖ Niêm yết: 26/07/2013



# MỤC LỤC

FIT ghi nhận lãi quý 3 tăng trưởng 50% lên 30 tỷ đồng	01
Westfood tham gia Hội nghị trực tuyến sơ kết hoạt động 09 tháng đầu năm 2021 của Bộ Công Thương tại Cần Thơ	02
Westfood hoạt động sản xuất theo phương án 2 tại chỗ – vùng xanh	03
Cap Padaran Mũi Dinh – Khu du lịch nghỉ dưỡng đẳng cấp quốc tế	04
Công ty CP Nước Khoáng Khánh Hòa – Vikoda tái định vị thương hiệu	05
Hành trình đi tìm những giọt ngọc nguyên bản trong lòng mẹ thiên nhiên	06
Nước khoáng kiềm thiên nhiên giúp khắc chế tác hại của rượu bia, thuốc lá, đồ ăn cay nóng?	07
Ấm lòng “Chuyến xe yêu thương” đón 500 người dân Khánh Hòa trở về từ các tỉnh, thành phố phía Nam	08

## **FIT ghi nhận lãi quý 3 tăng trưởng 50% lên 30 tỷ đồng**

Sau cùng, Tập đoàn F.I.T (FIT) báo lãi sau thuế quý 3 đạt hơn 30 tỷ đồng, tăng 50% so với cùng kỳ năm trước. Doanh thu thuần quý 3 của FIT đạt gần 278 tỷ đồng, giảm 11% so cùng kỳ. Trong khi đó giá vốn giảm mạnh 17% giúp lợi nhuận gộp đạt gần 72 tỷ đồng, tăng 14%. Biên lãi gộp cải thiện thêm 5 điểm % so với cùng kỳ, đạt 25,73%.

Chi phí bán hàng và chi phí quản lý doanh nghiệp của FIT đều tăng mạnh lần lượt ở mức 32% và 52%, đạt tổng giá trị 81 tỷ đồng.

Sau cùng, FIT báo lãi sau thuế quý 3 đạt hơn 30 tỷ đồng, tăng 50% so với cùng kỳ năm 2020.



*FIT có lãi tăng trưởng mạnh quý 3*

Lũy kế 9 tháng, doanh thu thuần và lợi nhuận sau thuế lần lượt đạt 894 tỷ đồng và 194 tỷ đồng, tương ứng tăng gần 5% và tăng gấp 3,2 lần so năm trước.

Hoạt động tài chính ghi nhận mức doanh thu tăng gấp 3,7 lần lên hơn 369 tỷ đồng, chủ yếu nhờ lãi đầu tư trái phiếu hơn 129 tỷ đồng và khoản doanh thu tài chính khác hơn 90 tỷ đồng.

Tuy nhiên chi phí tài chính cũng tăng đột biến gấp gần 4,9 lần cùng kỳ do ghi nhận lỗ bán các khoản đầu tư hơn 100 tỷ đồng.

Năm 2021, FIT lên kế hoạch doanh thu thuần hơn 1.331 tỷ đồng và lợi nhuận sau thuế hợp nhất hơn 176 tỷ đồng. Như vậy sau 9 tháng, tập đoàn đã thực hiện 67% kế hoạch về doanh thu và vượt gần 10% kế hoạch về lợi nhuận.

Tổng tài sản của FIT tính đến cuối quý 3 đạt hơn 5.450 tỷ đồng, tăng nhẹ 3% so với thời điểm đầu năm. Trong đó các khoản đầu tư tài chính ngắn hạn giảm hơn 600 tỷ đồng về 1.897 tỷ đồng, đầu tư tài chính dài hạn giảm hơn 440 tỷ đồng về 743 tỷ đồng.

Nợ phải trả đạt hơn 1.055 tỷ đồng, giảm 14,7%, trong đó tổng nợ vay dài hạn và ngắn hạn tăng gần 25%, đạt hơn 568 tỷ đồng.

Trong một diễn biến mới đây, FIT đã hoàn tất phát hành 8 triệu cổ phiếu ESOP cho 70 người lao động. Tổng số cổ phiếu của tập đoàn sau phát hành tăng lên hơn 262 triệu đơn vị, vốn điều lệ tăng lên mức hơn 2.627 tỷ đồng.

Link bài viết: <https://baomoi.com/fit-ghi-nhan-lai-quy-3-tang-truong-50-len-30-ty-dong/c/40680171.epi>

02

## Westfood tham gia Hội nghị trực tuyến sơ kết hoạt động 09 tháng đầu năm 2021 của Bộ Công Thương tại điểm cầu Cần Thơ

*Bộ Công Thương vừa tổ chức Hội nghị trực tuyến sơ kết hoạt động 09 tháng đầu năm, của Khối công thương tại 63 tỉnh, thành phố. Ông Nguyễn Trí Dũng, Giám đốc Công ty CP Chế biến Xuất khẩu miền Tây (Westfood) đại diện doanh nghiệp cùng Ban Lãnh đạo thành phố Cần Thơ đã tham dự tại điểm cầu hội trường UBND TP.Cần Thơ.*



*Đồng chí Nguyễn Hồng Diên – Bộ Trưởng Bộ Công Thương chủ trì Hội nghị.*

Theo báo cáo tại hội nghị, mặc dù ảnh hưởng của dịch Covid -19 tác động tới mọi mặt của nền kinh tế, nhiều địa phương trọng điểm về kinh tế phải giãn cách nhưng bức tranh kinh tế xã hội 9 tháng đầu năm vẫn duy trì được mức tăng trưởng dương 1,42%, an sinh xã hội được đảm bảo, kinh tế vĩ mô ổn định, lạm phát được kiểm soát. Các cơ quan ở Trung ương và địa phương đã thực hiện tốt và có hiệu quả công tác phòng, chống dịch COVID-19.



*Quang cảnh Hội nghị trực tuyến tại điểm cầu Cần Thơ do đồng chí Nguyễn Văn Hồng, Phó Chủ tịch UBND thành phố cùng các doanh nghiệp và các sở, ban ngành tham dự*

Thảo luận tại Hội nghị, lãnh đạo các địa phương trong đó có thành phố Cần Thơ có những kiến nghị và đề xuất giải pháp để tập trung chỉ đạo đẩy mạnh tập trung sản xuất công nghiệp, thúc đẩy tiêu dùng, trong đó đặc biệt chú trọng thị trường trong nước, cân đối các mặt hàng cung – cầu thiết yếu, nhất là vào dịp cao điểm như Tết nguyên đán, rà soát, hoàn thiện và đồng bộ hiệu quả hơn các chính sách xúc tiến thương mại, mở rộng thị trường xuất khẩu.

Làn sóng dịch Covid-19 thứ tư bùng phát từ cuối 4/2021 đến nay, đặc biệt tại các tỉnh, thành phố trọng điểm như Cần Thơ với diễn biến phức tạp đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động sản xuất kinh doanh, đặt ra không ít thách thức đến hoạt động của các doanh nghiệp trên địa bàn. Trong đó, Westfood – một trong những doanh nghiệp lớn, trọng điểm của thành phố thời gian đầu cũng gặp phải tình trạng chi phí sản xuất ăng cao do phải sản xuất theo phương án 3 tại chỗ, lao động không đủ để đáp ứng lượng nguyên liệu đã ký Hợp đồng bao tiêu. Tuy nhiên, với sự hỗ trợ của Ban lãnh đạo thành phố, Westfood đã dần khắc phục khó khăn, bổ sung thêm lao động qua 2 đợt, gia tăng thêm nguồn lực kịp thời để đáp ứng yêu cầu của các đơn hàng xuất khẩu.

Tính đến ngày 01/10/2021 Sở Công Thương TP. Cần Thơ đã phê duyệt và cấp giấy phép cho Westfood hoạt động trở lại theo phương án “2 tại chỗ – vùng xanh” với số lượng 340 người, trong đó có 143 người chuyển từ phương án “3 tại chỗ” sang phương án “2 tại chỗ – vùng xanh”. Westfood cũng đang tiến hành xin hỗ trợ bổ sung cho 312 lao động còn lại của công ty vừa tiêm xong Vắc xin Covid-19 mũi 1 ngày 11/10/2021 làm việc theo phương án “2 tại chỗ-vùng xanh” và tiêm trả mũi 2 cho 242 lao động.

## Westfood hoạt động sản xuất theo phương án 2 tại chỗ – vùng xanh

03

*Phương án 2 tại chỗ – vùng xanh là hình thức công nhân sản xuất, ăn uống tại nhà máy nhưng được trở về nghỉ ngơi ở vùng an toàn, ngoài nhà máy. Vùng an toàn đó có thể là nhà riêng, khu nhà trọ ... nhưng phải nằm trong “vùng xanh”.*

Ngày 01/10/2021 Sở Công Thương TP. Cần Thơ đã phê duyệt và cấp giấy phép cho Westfood hoạt động trở lại theo phương án “2 tại chỗ – vùng xanh” với số lượng 340 người, trong đó có 143 người chuyển từ phương án “3 tại chỗ” sang phương án “2 tại chỗ – vùng xanh”. Với tình hình dịch bệnh COVID-19 diễn biến phức tạp và kéo dài như hiện nay phương án “2 tại chỗ – vùng xanh” được coi là biện pháp tiết kiệm chi phí nhưng đem lại hiệu quả cao cho các doanh nghiệp trọng điểm tại Cần Thơ như Westfood.



Để đảm bảo an toàn cho cán bộ, nhân viên tại nhà máy khi thực hiện phương án “2 tại chỗ – vùng xanh”, ngày 04/10/2021 Westfood đã tổ chức test nhanh tại vùng đệm của Công ty cho 197 lao động mới trở lại làm việc theo phương án “2 tại chỗ – vùng xanh”. Đồng thời 340 lao động làm việc theo phương án “2 tại chỗ – vùng xanh” đều có ký cam kết thực hiện phòng, chống dịch COVID-19 của người lao động với người sử dụng lao động. Tất cả 340 lao động này đã được tiêm ít nhất 1 mũi vắc xin phòng Covid-19 sau 14 ngày.

Ngày 11/10/2021, Westfood cũng đã tổ chức tiêm vắc xin mũi 1 cho 312 lao động còn lại của công ty, sau 14 ngày theo quy định của Sở Y tế, thì số lao động này sẽ trở lại làm việc theo phương án “2 tại chỗ – vùng xanh”, đảm bảo nguồn lực khôi phục hoạt động sản xuất kinh doanh trong trạng thái “bình thường mới”.

Với doanh nghiệp sản xuất trong lĩnh vực thực phẩm hoạt động mô hình “3 tại chỗ” từ những ngày đầu theo yêu cầu của thành phố, mới nhất là mô hình “2 tại chỗ – vùng xanh” hiện nay, lượng lao động tham gia sản xuất của Westfood đã tăng gấp gần 5 lần.

04

## Cap Padaran Mũi Dinh – Khu du lịch nghỉ dưỡng đẳng cấp quốc tế

*Một trong những yếu tố tiên quyết tạo ra sự khác biệt của dự án Cap Padaran Mũi Dinh là nâng cao được tính trải nghiệm của du khách. Đây là Khẳng định của ông Nguyễn Trí Dũng – Tổng Giám đốc Công ty Mũi Dinh một đơn vị thuộc FIT Group – chủ đầu tư dự án trong buổi trao đổi mới đây.*



**Cơ sở nào ông khẳng định dự án Cap Padaran Mũi Dinh nâng cao tính trải nghiệm cho du khách?**

Trước hết, xét về vị trí tổng quan của dự án Cap Padaran Mũi Dinh tọa lạc tại Bãi Tràng, nằm ở phía Nam của tỉnh Ninh Thuận. Nơi đây vẫn còn giữ được nguyên cảnh hoang sơ của tự nhiên, bãi biển cát trắng có chiều dài hơn 8km bao trọn dự án. Phía sau dự án được bao bọc bởi dãy núi đá tạo thế phong thủy đặc địa: “tựa núi, hướng biển” mà không phải khu du lịch nào cũng có. Đứng ở bất kỳ góc nào của dự án, đều có thể chiêm ngưỡng toàn cảnh đại dương bao la xanh ngắt đến tận đường chân trời. Với cảnh quan thiên nhiên mà tạo hóa dành cho nơi đây, chúng tôi quyết định thiết kế dự án nghỉ dưỡng đẳng cấp cho các thượng khách đến nghỉ dưỡng và trải nghiệm.

Thứ nữa, dự án nằm trong khi vực mang đậm văn hóa Champa, một trong những đặc điểm quan trọng nhất về kiến trúc Champa chính là quá trình khám phá được tạo ra thông qua sự thay đổi của cảnh vật. Cụ

thể hơn, du khách sẽ được đắm chìm trong một không gian mang tính biểu tượng thông qua các hiệu ứng ánh sáng và cách sử dụng vật liệu. Điều này đã được chúng tôi nghiên cứu rất kỹ để làm nổi bật các không gian công cộng, để cung cấp không gian đặc biệt dành cho các hoạt động nghỉ dưỡng và chào đón du khách với những trải nghiệm khó quên.

Điểm độc đáo của dự án Cap Padaran Mũi Dinh nằm trong vùng nước trời hiếm hoi trên thế giới. Nước trời là một hiện tượng hải dương nói về dòng nước lạnh, nhiều dinh dưỡng và đặc quánh di chuyển từ phía sâu lên vùng nước nông, thay thế cho dòng nước nóng hơn. Dòng nước này được tạo thành bởi sự tái sinh của các loài thực vật phù du. Chính vì thế, ngư trường Ninh Thuận – Bình Thuận tồn tại các điều kiện sinh thái môi trường thuận lợi cho sự phát triển đời sống sinh vật biển, khiến hải sản ở đây ngon đặc biệt so với vùng biển khác. Đó sẽ là một điểm cộng giúp sự trải nghiệm của du khách trở nên thú vị, hấp dẫn hơn.



*Thiết kế của dự án Cap Padaran Mũi Dinh mang đậm đặc trưng của văn hóa Champa và nâng cao tính trải nghiệm của du khách*

***Vì sao dự án này lại lấy tên là Cap Padaran Mũi Dinh mà không phải là cái tên nào khác thưa ông?***

Trước đây dự án có tên là Mũi Dinh Ecopark, nhưng cái tên này chưa thể hiện được hết những đặc điểm nổi bật của dự án, nên từ cuối tháng 1/2021 cũng chúng tôi đã thống nhất đổi tên dự án thành Cap Padaran Mũi Dinh. Như chúng ta đã biết, địa danh Mũi Dinh còn có tên tiếng Pháp là Cap Pandaran hay Cap Padaran, nguyên là phiên âm tiếng Champa. Chính vì vậy, khi đổi tên từ Mũi Dinh Ecopark sang Cap Padaran Mũi Dinh sẽ giúp du khách định hình rõ hơn về một địa danh du lịch nổi tiếng tại Ninh Thuận với ngọn Hải Đăng Mũi Dinh nổi tiếng được xây dựng từ thời Pháp thuộc đã có tuổi đời trên 100 năm.

***Xin ông nói rõ về quy mô của dự án Cap Padaran Mũi Dinh?***



Cap Padaran Mũi Dinh là dự án với diện tích gần 800 ha tọa lạc trên một địa hình độc đáo không đâu có tại Việt Nam, với dãy núi đá bao quanh các đồi cát, các tiểu sa mạc ôm những hồ nước tự nhiên, kéo dài sát các bãi biển hình vòng cung đẹp như các khu nghỉ dưỡng cao cấp trên thế giới.

Dự án có nhiều phân khu được bố trí theo các chủ đề và chức năng khác nhau. Nổi bật với khu phức hợp Khách sạn nghỉ dưỡng 5 sao có diện tích 63 ha và diện tích xây dựng lên đến 88.667 m<sup>2</sup>, bao gồm 86 biệt thự đôi, 420 phòng khách sạn, cùng khu giải trí và thư giãn rộng lớn như: Làng thương mại, spa, trung tâm hội nghị và trò chơi, nhà hàng. Tòa khách sạn có chiều cao 37,2m với 12 tầng, 1 tầng hầm và 300 chỗ đậu xe. Các công trình trong dự án được thiết kế mô phỏng kiến trúc Champa được kết hợp khéo léo với cảnh quan thiên nhiên, để tạo nên một tuyệt phẩm kiến trúc mà không giống bất cứ nơi đâu.



*Tổng thể dự án Cap Padaran Mũi Dinh trên diện tích gần 800ha với khoảng 8km bờ biển*

Không những thế, nơi đây có chiều dài 8km mặt biển, có núi và đồi cát, thuận lợi cho việc tạo lập đa dạng các sản phẩm du lịch nghỉ dưỡng kết hợp vô số các loại hình du lịch trải nghiệm như leo núi, trượt cát, trải nghiệm đua xe địa hình trên sa mạc, ngắm bình minh và hoàng hôn trên lưng lạc đà, vui chiều giải trí công viên nước, công viên chuyên đề, thưởng thức chương trình văn hoá nghệ thuật ban đêm, trải nghiệm mua sắm hàng hiệu (outlet), chơi golf trên cát...

Dự án sẽ triển khai thành 2 giai đoạn. Giai đoạn 1 xây dựng khu bãi Tràng là khu resort bao gồm biệt thự biển và biệt thự tựa núi hướng biển; khách sạn 5 sao 500 phòng với tổng mức đầu tư 100 triệu USD. Các sản phẩm này sẽ tạo ra khu du lịch nghỉ dưỡng đẳng cấp Quốc tế, hứa hẹn sẽ là điểm đến của nhiều thượng khách trong nước và quốc tế. Theo đánh giá của các chuyên gia phát triển du lịch và quản lý khách sạn hàng đầu thế giới, nơi đây sẽ là điểm đến của các khách hàng cao cấp và thu hút nhiều triệu đô la đầu tư từ các nhà đầu tư quốc tế về phát triển khách sạn du lịch nghỉ dưỡng.

**Vâng xin cảm ơn Ông.**

## Công ty CP Nước Khoáng Khánh Hòa – Vikoda tái định vị thương hiệu

*Trong suốt quá trình hình thành và phát triển đến nay, Vikoda luôn tự hào vì mọi sản phẩm công ty mang đến cho người tiêu dùng đều mang trong mình nền nước khoáng Đảnh Thạnh – một nguồn nước khoáng được ví như “ngọc trong đá”*

### Bản chất “Ngọc trong đá”

Nằm sâu dưới chân núi Hòn Chuông (xã Diên Tân, huyện Diên Khánh, tỉnh Khánh Hòa) thuộc dãy Trường Sơn, chất lọc tinh túy từ thiên nhiên, nguồn nước khoáng Đảnh Thạnh là món quà vô giá của thiên nhiên ban tặng cho con người.

Tại nơi đây, từng giọt nước khoáng thiên nhiên Đảnh Thạnh đều được sinh ra từ những giọt ngọc trời của mẹ thiên nhiên trên đỉnh núi Trường Sơn, mài giũa qua bao tầng đá khoáng Đảnh Thạnh, chất lọc những gì tinh túy nhất, mang trong mình độ kiềm hoàn hảo hiếm có của tự nhiên, tựa như ngọc được kết tinh giữa muôn trùng đá.

Không lọc đi những gì vốn dĩ, chẳng thay đổi bản chất tuyệt vời, nước khoáng thiên nhiên được khai thác tại nguồn khoáng Đảnh Thạnh vẫn luôn giữ đúng nguyên bản hiếm có như Ngọc Trong Đá.

### Từ bản chất đến định vị thương hiệu

Trong suốt quá trình hình thành và phát triển đến nay, Công ty CP Nước Khoáng Khánh Hòa (Vikoda) luôn tự hào vì mọi sản phẩm công ty mang đến cho người tiêu dùng đều mang trong mình nền nước khoáng Đảnh Thạnh. “**Ngọc trong đá**” không chỉ là bản chất tinh túy của nước khoáng thiên nhiên Đảnh Thạnh, mà đây còn là triết lý tiên quyết mỗi khi Vikoda khai phá nguồn ngọc trời của thiên nhiên Việt Nam để mang đến cho người tiêu dùng các sản phẩm với chất lượng tốt nhất do chính thiên nhiên ban tặng. “**Ngọc trong đá**” cũng có thể hiểu như chính mỗi người Việt Nam nói chung, dù có sinh ra ở đâu thì vẫn luôn mang trong mình khát khao vươn mình ra thế giới.

Bắt nguồn từ những lý do này, Vikoda đã quyết định tái định vị thương hiệu với mục đích nâng tầm thương hiệu đúng với vị thế nguồn nước khoáng quý hiếm trong tâm trí người tiêu dùng. Đồng thời, với thông điệp cũng là slogan của công ty được đổi thành “**Ngọc Trong Đá**”, thể hiện khát vọng của Vikoda, luôn nỗ lực mang những điều quý giá nhất của thiên nhiên đến toàn thể người tiêu dùng Việt Nam và quốc tế.

Logo nhận diện mới của Công ty CP Nước Khoáng Khánh Hòa sẽ được thay đổi từ 10/2021. Logo mới được thiết kế bắt nguồn từ hình ảnh 03 nguồn nước tuôn trào từ lòng đất mẹ, hòa thành 01 dòng mạnh mẽ, chảy vòng quanh tạo nên một vòng tròn khép kín, nhằm mang lại cho bố cục một cảm giác chắc chắn, hoàn hảo và vững chãi. Cộng hưởng vào đó là sự đổi mới trong thiết kế của cụm chữ “**Đảnh Thạnh**”, với đường nét cứng cáp, tinh tế, giúp tôn lên tính hiện đại cho thiết kế tổng thể của logo, truyền tải đi lời cam kết cho sự phát triển vượt bậc nhưng bền vững của một doanh nghiệp Việt đến với mọi người tiêu dùng.



# ĐẢNH THÀNH

*Logo nhận diện mới của CTCP Nước khoáng Khánh Hòa (Vikoda)*

Với những đặc tính hiếm có nhất từ tự nhiên, nguồn nước Đảnh Thành cũng như thương hiệu thuần Việt của Công ty CP Nước Khoáng Khánh Hòa kỳ vọng là thương hiệu nước uống mang lại dấu ấn sâu đậm trong tâm trí khách hàng.

## Hành trình đi tìm những giọt ngọc nguyên bản trong lòng mẹ thiên nhiên

06

Nước khoáng kiềm là món quà vô giá mà mẹ thiên nhiên đã trao tặng cho con người, và kết quả của hành trình kỳ diệu ấy là Vikoda.



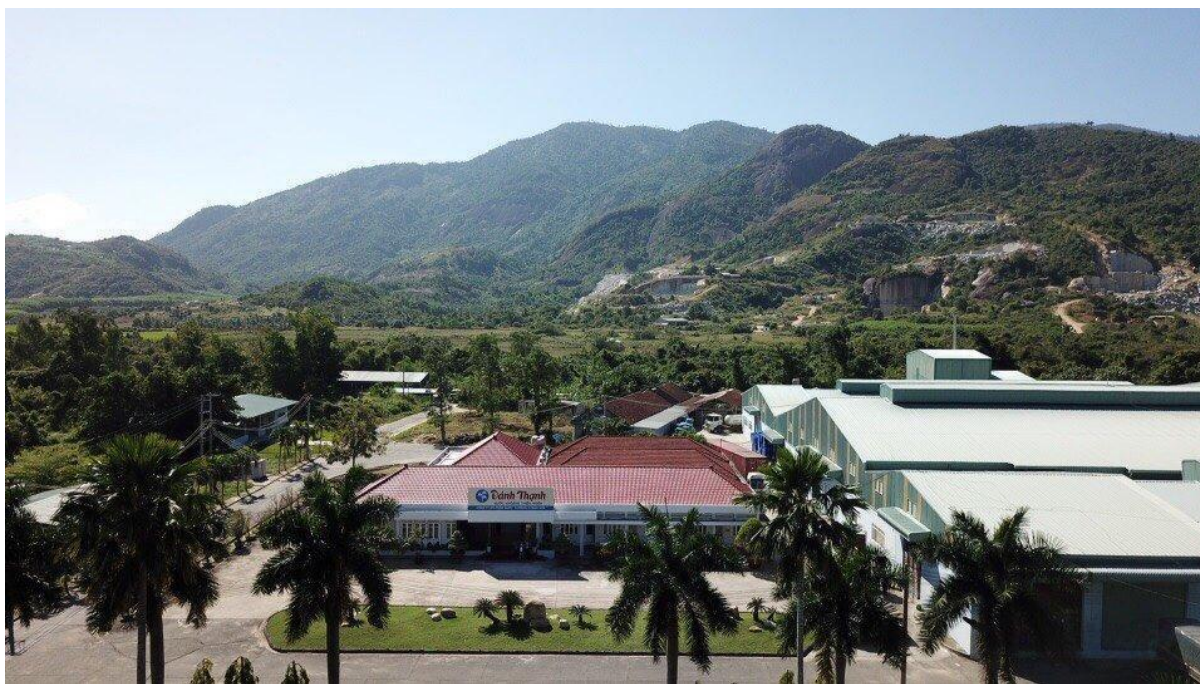
## Triết lý nguyên bản như “Ngọc Trong Đá”

Thành lập từ đầu thập niên 90, Công ty Cổ phần Nước Khoáng Khánh Hòa đã từng bước khẳng định và nâng cao vị thế trong tâm trí người tiêu dùng Việt với thương hiệu Đánh Thạnh – Vikoda quen thuộc. Trải qua hơn 30 năm xây dựng và phát triển, Nước Khoáng Khánh Hòa đang nỗ lực vươn mình hướng đến Top 5 công ty nước uống nội địa hàng đầu tại Việt Nam, đồng thời mang nguồn khoáng chất lượng đến nhiều người tiêu dùng trên khắp các quốc gia.

Tâm niệm rằng nguồn nước khoáng quý giá tựa như “Ngọc Trong Đá” hiếm có khó tìm, Vikoda vẫn luôn bền bỉ nghiên cứu và khai khoáng một cách trân quý tặng vật tinh túy vô giá mà mẹ thiên nhiên đã ban tặng. Ý thức được giá trị của món quà diệu kỳ này là hữu hạn, Vikoda luôn trân trọng nguồn tài nguyên thiên nhiên quý giá và khai khoáng có trách nhiệm, giới hạn số lượng khai khoáng không quá một triệu chai/ngày, mỏ khoáng Đánh Thạnh luôn được bảo vệ nghiêm ngặt trên vùng ôn đới rộng 30ha.

## Chắt lọc tinh túy từ kỳ công của thiên nhiên

Khởi đầu từ những giọt mưa trên thượng nguồn dãy Trường Sơn hùng vĩ, mạch nước chảy qua các tầng địa chất núi lửa được kiến tạo từ những pha chuyển động mãnh liệt của vỏ địa cầu, các lớp nham thạch bị uốn nếp, đứt gãy, vỡ vụn. Quá trình này xảy ra dưới một áp suất rất lớn và nhiệt độ có thể tăng lên hàng ngàn độ C, làm cho các lớp đất đá bị biến đổi và xảy ra hàng loạt các phản ứng hóa học dẫn đến sản sinh ra nhiều loại khoáng chất mới.



*Dòng khoáng ngầm thấm chảy trong lòng đất mẹ Khánh Hòa qua hàng trăm năm*

Trải qua hàng trăm năm, từ độ sâu 220m, mạch nước khoáng Đánh Thạnh đã được thẩm thấu và mài giũa kỳ công qua các tầng địa chất, tích tụ các khoáng chất quý và độ kiềm tự nhiên trong lòng đất mẹ, hoàn toàn không có sự can thiệp nhân tạo trước khi trao đến tay bạn. Chắt lọc những gì tinh túy nhất của thiên nhiên đất trời, nguồn nước Vikoda chứa nhiều chất vi khoáng tự nhiên như bicarbonat, canxi, natri, kali, magiê, silic... có tác dụng rất tốt cho sức khỏe con người.

Các kết quả nghiên cứu từ 1977 đến 1999 đã chỉ ra Đảnh Thạnh là nguồn nước khoáng thuộc loại vi lượng khoáng silic rất nóng và ổn định, đạt tiêu chuẩn quốc tế. Vikoda có thành phần cùng loại với nước khoáng Evian (Pháp), Bath (Anh), là những loại nước được giới chuyên gia nhận định có tác dụng rất tốt trong việc chữa bệnh và phòng bệnh.

### Độ kiềm hoàn hảo hiếm có của tự nhiên

Nước khoáng kiềm thiên nhiên Vikoda có tác dụng diệu kỳ đối với sức khỏe thông qua việc đem lại sự cân bằng tự nhiên cho cơ thể. Lắng đọng từ tạo tác ngàn năm của tự nhiên, từng giọt nước khoáng quý tự hào mang trong mình độ kiềm hoàn hảo 9.0, giúp trung hòa các gốc tự do có trong cơ thể, từ đó đưa cơ thể trở về trạng thái cân bằng tự nhiên. Chính nhờ khả năng trung hòa axit này, cơ thể được giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh về dạ dày, tiêu hóa, ung thư, gout...



*Nước khoáng thiên nhiên Vikoda có độ pH 9.0 giúp cân bằng sức khỏe diệu kỳ*

Trong thời đại bận rộn ngày nay, cơ thể của chúng ta dễ dàng mất cân bằng do môi trường nhiều khói bụi ô nhiễm, tinh thần thường xuyên căng thẳng và áp lực. Đa phần chúng ta đều có xu hướng tiêu thụ nhiều thức ăn có tính axit như thịt đỏ, thực phẩm chế biến sẵn, bia rượu, chất kích thích,... Đây chính là những nguyên nhân khiến cơ thể tích tụ một lượng axit dư thừa, và trong thời gian dài sẽ gây nhiều nguy hại.

Nhờ khai thác ở độ sâu 220m, nhiệt độ tại vôi lên đến 72 độ C và đóng chai ngay tại nguồn dưới các điều kiện nghiêm ngặt theo quy định của BYT, nước khoáng kiềm thiên nhiên Vikoda luôn giữ sự nguyên bản và đảm bảo vị ngon của nguồn khoáng quý Đảnh Thạnh. Việc duy trì uống nước khoáng kiềm thiên nhiên hàng ngày sẽ giúp chúng ta đưa cơ thể về trạng thái cân bằng tự nhiên một cách an toàn và lành mạnh.

Bên cạnh tác dụng hỗ trợ và bồi bổ sức khỏe cho người già, phụ nữ có thai hay người chơi thể thao, nước khoáng kiềm thiên nhiên còn đem lại công dụng tuyệt vời trong làm đẹp, dưỡng da và chăm sóc sức khỏe của làn da, đặc biệt được yêu thích ở những xứ sở nhiệt đới nóng ẩm. Với những cách sử dụng cực kỳ đơn giản như làm xịt khoáng, toner, rửa mặt,... nước khoáng sẽ làm dịu mát, cấp ẩm tức thì, ngăn ngừa

tình trạng đổ dầu và giúp da sạch thoáng.

Hành trình từ những hạt mưa trên đỉnh núi thấm qua bao lớp trầm tích nằm sâu trong lòng đất mẹ, kết tinh thành nguồn nước khoáng quý và đến tay bạn trong hình hài của Vikoda là một tinh thần của giá trị nguyên bản. Sự nguyên bản ấy của đất trời cũng chính là sứ mệnh mà Vikoda hướng đến, với mong muốn mang đến giá trị sống nguyên bản cho người tiêu dùng.

Link bài viết: <https://alobacsi.com/hanh-trinh-di-tim-nhung-giot-ngoc-nguyen-ban-trong-long-me-thien-nhien-n418862.html>

## Nước khoáng kiềm thiên nhiên giúp khắc chế tác hại của rượu bia, thuốc lá, đồ ăn cay nóng?

07

Trong bài viết dưới đây, BS.CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp – Phó Chủ tịch Hội dinh dưỡng Việt Nam, Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Thực phẩm TPHCM đã giải đáp nhiều thắc mắc của bạn đọc xung quanh vấn đề: Nước khoáng kiềm thiên nhiên mang lại lợi ích gì cho sức khỏe? Uống nước sao cho đúng cách và nguyên tắc lựa chọn nước khoáng kiềm thiên nhiên chất lượng. Mời bạn đọc đón xem.

### 1. Nước khoáng kiềm thiên nhiên và nước kiềm nhân tạo, loại nào tốt?

*Nước khoáng kiềm thiên nhiên và nước kiềm nhân tạo, nên sử dụng loại nào thưa BS? Việc uống nhiều và thường xuyên nước khoáng kiềm liệu có bị sạn thận? (Khán giả Nguyễn Thuý Vy – ở địa chỉ email: vy.nt...@gmail.com)*

**BS.CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Thuý Vy thân mến,

Hiện nay chưa có nghiên cứu khoa học cũng như công bố nào về việc sử dụng nước khoáng kiềm thiên nhiên gây ra tình trạng sỏi thận.

Về vấn đề nên sử dụng nước khoáng kiềm thiên nhiên hay nước kiềm nhân tạo còn tùy thuộc vào điều kiện của gia đình bạn. Nếu có điều kiện dùng nước khoáng kiềm thiên nhiên thì nên sử dụng. Nếu bạn không có điều kiện sử dụng vì một lý do nào đó thì cũng có thể lựa chọn nước kiềm nhân tạo.

Tuy nhiên, chúng ta cần lưu ý không phải loại nước kiềm nhân tạo nào cũng đạt chuẩn. Ví dụ, nếu nguồn nước không sạch thì sẽ không có nguồn nước kiềm nhân tạo tốt. Hơn nữa, còn phải tùy thuộc vào điều kiện đường nước cấp, việc lắp đặt liên quan đến kỹ thuật...

Vì vậy, lời khuyên từ BS là bạn nên tìm hiểu ở các đơn vị cung cấp dịch vụ này để xem có phù hợp với kế hoạch, điều kiện sống, môi trường sống của bạn hay không.



## 2. Nước khoáng kiềm thiên nhiên có “bỏ lọt” chất cặn bã, gây hại sức khỏe?

**Tôi được biết, nước khoáng kiềm thiên nhiên là được đóng bình ngay tại nguồn mỏ khoáng mà không qua công nghệ xử lý nào cả. Nếu vậy liệu có bỏ lọt các chất cặn bã, gây hại cho sức khỏe? Khi lựa chọn sử dụng, cần dựa vào các tiêu chí nào để biết nước đó có an toàn, thưa BS? (Đặng Đình Thoại – thoaidinh11...@gmail.com**

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Chào bạn Đình Thoại,

Nếu bạn lựa chọn nước khoáng kiềm thiên nhiên cần dựa trên các tiêu chí:

- Dựa trên thương hiệu của nhà sản xuất.
- Đánh giá thông qua các dịch vụ hậu mãi.
- Đạt tiêu chí của các cơ quan quản lý nhà nước đã quy định.

Đây là về mặt cảm quan. Khi lựa chọn sản phẩm dựa trên những tiêu chí này bạn sẽ yên tâm sử dụng.

Nhiều người lo ngại, nước khoáng kiềm thiên nhiên đóng bình, đóng chai tại nguồn sẽ tồn tại hoặc bỏ lọt các chất cặn bã hay vi khuẩn cho sức khỏe vì được khoan sâu dưới lòng đất. Song, để đạt chuẩn về chất lượng, loại nước này cũng có những tiêu chí kỹ thuật quan trọng:

- Yếu tố môi trường: Vùng khai thác nước ngầm phải cách xa vùng nước ô nhiễm, bao gồm cả phía trên và phía dưới mặt đất. Thông thường, nhà sản xuất phải làm rất nhiều khảo sát, thí nghiệm để đảm bảo nguồn khai thác phải đạt tiêu chuẩn về an toàn vệ sinh thực phẩm theo quy định của các cơ quan quản lý.
- Yếu tố công nghệ: Quy trình công nghệ phải tiêu diệt vi khuẩn, loại bỏ được tạp chất (nếu có), nhưng không được can thiệp để thay đổi các thành phần tự nhiên, các tổ hợp chất khoáng cũng như điện giải, chẳng hạn như bicarbonate, pH có sẵn trong nước khoáng kiềm thiên nhiên.

Khi một nhà sản xuất đã có uy tín trên thương trường, đương nhiên họ sẽ phải đăng ký và kiểm soát chất lượng của mình. Đây là những tiêu chí quan trọng giúp bạn lựa chọn nước khoáng kiềm thiên nhiên an toàn, chất lượng.

### **3. Nước khoáng kiềm thiên nhiên có giúp áp chế tác hại của đồ ăn cay nóng?**

***Em thích đồ ăn cay nóng, thỉnh thoảng có rượu bia vì giao tiếp, có hút thuốc. Em tìm hiểu thì thấy đây đều là những thực phẩm làm gia tăng tính acid và đúng là khi ăn vào thì em có cảm giác khó chịu dạ dày.***

***– Liệu em bổ sung thêm các thực phẩm giàu tính kiềm thì có lấp đi tác hại của acid không ạ?***

***– Nếu trong bữa dùng nhiều đồ ăn cay nóng và sau đó uống nước khoáng kiềm thì có hiệu quả, hay phải dùng thường xuyên như nước lọc thông thường ạ? (Bảo Tiến – quachtien...@gmail.com)***

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Chào bạn Bảo Tiến,

Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Bạn ăn đồ cay nóng, uống rượu bia, hút thuốc lá và hiện tại đã xuất hiện các triệu chứng của đường tiêu hóa. Như vậy, bạn đã biết rõ các nguyên nhân gây ra tình trạng này thì phải thay đổi ngay từ bây giờ bằng cách:

– Giảm ăn đồ cay nóng. Vì khi bạn ăn đồ cay nóng sẽ kích thích tiết ra nhiều axit hơn bình thường, ức chế việc tiết ra chất nhầy, nên không bảo vệ được niêm mạc dạ dày. Các thực phẩm bạn ăn vào sẽ chà xát vào niêm mạc dạ dày và gây hại, như tình trạng của bạn đã xuất hiện các triệu chứng lâm sàng. Ban đầu, bạn có thể giảm 50% và sau đó tiếp tục giảm dần.

– Bỏ thuốc lá là điều cần thiết. Bởi thuốc lá không chỉ gây hại phổi mà còn làm tổn thương nhiều cơ quan khác, đặc biệt là dạ dày. Trong thuốc lá có rất nhiều chất độc. Những chất này sẽ đi vào trong cơ thể theo hệ thống tuần hoàn đến dạ dày, làm tăng tiết dịch vị trong dạ dày, ảnh hưởng đến tế bào niêm mạc dạ dày và gây viêm.

– Ngoài ra, bạn cũng hoàn toàn có thể giảm dần lượng rượu bia khi tiếp khách.

Bạn không thể dùng các thực phẩm giàu tính kiềm để lấp đi tác hại của axit. Dạ dày của bạn đã quá tải mà còn bổ sung thêm các thực phẩm để “đè” lên axit là không nên. Dạ dày không phải là một cái túi, đổ axit và kiềm vào để trung hòa. Khi bạn ăn các thực phẩm kiềm, cơ thể vẫn phải chuyển hóa, dạ dày lại bị quá tải. Vì vậy, bạn cần giảm thiểu các thực phẩm có tính axit và thay thế bằng các thực phẩm có tính kiềm.

Đây là phòng bệnh và nên thực hành để giúp chữa lành các tổn thương ở dạ dày. Hiện tại, biện pháp cấp thời, bạn có thể sử dụng nước khoáng kiềm thiên nhiên, vì dạ dày của bạn đang có vấn đề nên khả năng chuyển hóa, hấp thu các chất dinh dưỡng cũng bị ảnh hưởng tương đối nhiều.

Những người có tình trạng dạ dày như vậy sẽ đối diện với các nguy cơ như thiếu vitamin, nhất là vitamin nhóm B (đặc biệt là B12), thiếu amino axit và khá nhiều chất khoáng vốn dĩ cần thiết cho niêm mạc dạ dày hoạt động hiệu quả như canxi – tham gia vào quá trình chuyển hóa tế bào, kali, magie và mangan.



Vì vậy, việc dùng nước khoáng kiềm thiên nhiên sẽ cung cấp thêm cho bạn một số chất điện giải, đồng thời pH kiềm cũng hỗ trợ phần nào. Bạn có thể uống nước khoáng kiềm thiên nhiên thay cho nước uống thông thường hằng ngày. Nhưng cần nhấn mạnh đây không phải là giải pháp điều trị, không phải giải pháp căn cơ mà là hỗ trợ.



#### 4. Quy tắc uống nước khoáng kiềm thiên nhiên?

**Thưa BS, có quy tắc nào cho việc uống nước khoáng kiềm không, nên uống lúc nào, và uống bao nhiêu là đủ ạ? (Phạm Anh Tuấn)**

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Anh Tuấn thân mến,

Dường như bạn đang hiểu nhầm nước khoáng kiềm thiên nhiên là thuốc chữa bệnh nên mới đặt ra câu hỏi liều lượng, thời điểm uống tốt nhất.

So với nước uống thông thường thì nước khoáng kiềm thiên nhiên có những tác dụng tốt đối với sức khỏe, đặc biệt hỗ trợ cho người có bệnh lý dạ dày tá tràng. Vì vậy, bạn có thể uống như thông thường. Nguyên tắc là uống nước thường xuyên, uống vào ban ngày, hạn chế uống nước trước khi đi ngủ, vì như vậy cơ thể sẽ phải lọc, tạo ra nước tiểu và khiến cho giấc ngủ của bạn bị ảnh hưởng.

Theo khuyến nghị, mỗi ngày chúng ta nên uống 2-3 lít nước. Mỗi lần uống cách nhau 1 – 2 tiếng là tốt nhất, không nên để thời gian uống giữa 2 lần cách nhau quá xa, chẳng hạn như sau 3 giờ. Ngoài ra, nên hạn chế uống nước trong bữa ăn, khi đó chúng ta đã có một phần nước từ thực phẩm. Nếu uống nước trong bữa ăn sẽ làm pha loãng dịch vị, ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa.

#### 5. Có nên dùng nước khoáng kiềm pha sữa, bột, nấu cháo cho trẻ?

**Bé nhà em đang tập ăn dặm, bình thường em vẫn lấy nước khoáng kiềm này để đun lên pha bột, nấu cháo cho bé, như vậy có được không ạ? Trẻ em có thể dùng được nước khoáng kiềm không**

**ạ? Em cảm ơn BS. (Đinh Ngọc – TPHCM)**

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Bạn có thể dùng nước khoáng kiềm để nấu cháo, pha bột. Đối với pha sữa có thể dùng nước thông thường đun sôi, để nguội còn khoảng 40 độ C thì sẽ tốt nhất và phù hợp nhất. Tuy là nước đóng chai nhưng bạn cũng nên đun sôi. Lý do là vì thời gian để lâu hoặc do sơ suất của mình trong quá trình bảo quản (đã mở, hoặc lọt khí) khiến cho nước không sạch nữa, đối với trẻ em thì cần đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, do đó tốt nhất là nên đun sôi nước.

**6. Huấn luyện viên thể hình, uống bao nhiêu nước là đủ?**

**Em là huấn luyện viên thể hình. BS cho em hỏi, em cần uống bao nhiêu nước là đủ với đặc thù công việc như vậy? Vì em tham khảo nhiều nơi, mỗi nơi nói mỗi kiểu nên hoang mang quá. Em muốn đổi qua nước khoáng kiềm thiên nhiên để sử dụng, như vậy có được không ạ? Loại nước này có giúp ích gì cho những người tập luyện thể thao cường độ cao như em? (Võ Hoàng Hiệp – Lâm Đồng)**

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Hoàng Hiệp thân mến,

Với những người hoạt động thể lực nhiều, mạnh thì cần phải tăng lượng nước. Ở người bình thường, chúng ta sẽ uống khoảng 2-3 lít nước, tùy theo từng cá nhân. Nếu tính theo cân nặng, chúng ta sẽ uống 40-50ml/ kg. Đó là với người hoạt động thể lực với cường độ nhẹ, sinh hoạt trong điều kiện môi trường và nhiệt độ thông thường.

Trong trường hợp của bạn, hoạt động thể lực ở mức độ nặng thì cần tăng thêm lượng nước tùy thuộc vào mức độ hoạt động thể lực của mình. Lượng nước có thể tăng thêm khoảng 30% so với mức thông thường. Ngoài ra, lượng nước cung cấp vào phải tương thích với lượng mồ hôi mất đi, tương tích với lượng nước mất qua hơi thở. Bởi khi bạn hoạt động thể lực mạnh hơn hơi thở sẽ tăng lên, nên sẽ mất nước qua hơi thở, vì vậy việc cung cấp nước bù lại là điều cần thiết.

Biểu hiện để bạn nhận thấy đã uống đủ nước đó là nước tiểu màu vàng nhạt, trong như bình thường. Còn trong trường hợp nước tiểu ít, đậm màu, thấy khát nước, trong người không được thoải mái, da khô... thì đó là những dấu hiệu cho thấy bạn chưa bù đủ nước.

Bạn có thể sử dụng nước khoáng kiềm thiên nhiên như câu hỏi đề cập. Với những người tập luyện thể hình, vận động mạnh sẽ tiêu hao nhiều năng lượng hơn, cần nhiều chất khoáng, vitamin, điện giải hơn. Thông qua mồ hôi, bạn sẽ mất khá nhiều chất điện giải, ví dụ như natri, chất khoáng khác. Vì vậy, bạn có thể bù lại bằng nước khoáng để giúp cơ thể được bồi phụ thêm chất khoáng cũng như điện giải, điều này cũng sẽ tốt cho cơ.

Bạn có thể thấy, một trong những kinh nghiệm của người lao động thể lực nặng hoặc hoạt động phải tiêu hao nhiều năng lượng, khi uống nước muối đường sẽ thấy dễ chịu hơn việc chỉ uống nước đường không.

Ngoài ra, huấn luyện viên thể hình sẽ phải vận cơ rất nhiều, khi đó sẽ sản sinh các gốc tự do, đây là môi trường có tính axit. Do đó, khi sử dụng nước có pH kiềm sẽ tốt hơn, giúp các cơ của chúng ta mau phục

hồi, trung hòa bớt các gốc tự do, đồng thời uống nhiều nước để thải chất độc trong quá trình chuyển hóa và vận động cơ thể nặng.

## 7. Vì sao uống nước lại có cảm giác nặng nề, khó chịu trong dạ dày?

**BS tư vấn giúp em với, em không hiểu sao mỗi lần uống nước là lại có cảm giác nặng nề, khó chịu trong dạ dày. Có phải là do em uống nước chưa đúng cách không ạ? Nhờ BS chỉ ra giúp em những sai lầm thường gặp khi chúng ta uống nước là gì để em tránh ạ? (Lê Xuân Dũng – TPHCM)**

**BS.CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Chào bạn Xuân Dũng,

Nếu bạn uống nước và có cảm giác nặng nề, khó chịu trong dạ dày thì đúng là cần phải xem lại thói quen của mình có mắc phải những sai lầm dưới đây không nhé:

– Sai lầm thứ nhất là lúc nào khát mới uống và khi khát thì uống cho đã khát mới thôi. Cách uống nước đúng là phải uống thường xuyên. Mỗi 1-2 tiếng đồng hồ phải uống nước 1 lần, kể cả có cảm giác khát hay không. Bởi vì cảm giác khát này còn tùy thuộc vào sự nhận diện mỗi người, có người thì rất nhạy, chỉ cần hơi khát là cảm giác ngay. Nhưng có người không nhạy như vậy, đó là người cao tuổi, trẻ em, người uống thuốc có tác dụng phụ ức chế thần kinh trung ương...

– Sai lầm thứ hai là uống quá nhiều nước một lúc. Về lượng nước, mỗi lần chúng ta uống khoảng 100-200ml. Nếu chúng ta uống nhiều hơn, đưa một lượng nước đột ngột sẽ làm căng dạ dày, kích thích thần kinh phế vị, lúc này sẽ tạo ra phản xạ khó chịu như mệt, cảm giác như ngộp tim, hơi ngộp thở... Tình trạng dạ dày căng đột ngột còn làm đẩy lên cơ hoành, làm cho bạn có cảm giác căng cứng phần trên bụng.

– Sai lầm thứ ba là uống các loại nước có gas, nước ngọt khi khát.

– Sai lầm thứ tư là uống nước ngay lập tức sau khi đi ngoài nắng về hoặc lao động thể lực nặng. Lúc này, không chỉ uống một lượng nước lớn mà còn sử dụng nước đá rất lạnh. Điều này cũng làm rối loạn dây thần kinh phế vị, tạo ra sự khó chịu như đã nói trên. Vì vậy, chúng ta cần chú ý rằng, cần uống nước từ từ, uống nước nguội – tức là nước ở nhiệt độ môi trường, không nên uống nước nóng hoặc lạnh, và càng không nên uống nước ngọt, nước có gas. Bạn hoàn toàn có thể dùng nước khoáng, nước lọc bình thường, thêm một chút muối sẽ làm bạn dễ chịu hơn.

## 8. Dấu hiệu cảnh báo cơ thể đang dư axit?

**Dấu hiệu nào cho thấy cơ thể mình đang dư axit thừa BS? Gần đây, em rất thèm nước, kiểu cảm giác miệng khô, mặt nổi mụn nữa. Bạn em bảo có thể do em thừa acid nên bị thế. Em cần làm gì để đưa cơ thể về mức cân bằng thừa BS? Trong chế độ dinh dưỡng cần lưu ý gì, mong BS hướng dẫn giúp em. (Nguyễn Thị Hoa – hoanguyen34...@gmail.com)**

**BS.CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Xin chào bạn Hoa,

Thực tế chúng ta rất khó để nhận biết dấu hiệu thừa axit, bởi vì nó rất mơ hồ. Còn những triệu chứng nhận ra

ngay như toan máu thì thường sẽ khiến chúng ta đến bệnh viện một cách nhanh chóng. Vì vậy, nếu cơ thể có những dấu hiệu báo động thì chắc chắn là cần phải đi khám và phải làm một số xét nghiệm thì mới chẩn đoán được có dư thừa axit, hay mất cân bằng axit bazơ trong cơ thể hay không. Thường, bác sĩ sẽ cho bạn thử pH máu.

Như trường hợp của bạn có triệu chứng thèm nước, miệng khô thì tốt nhất là nên đi khám với bác sĩ để được chỉ định các xét nghiệm. Một trong những xét nghiệm quan trọng là xét nghiệm đường huyết. Nếu một người lúc nào cũng có cảm giác khát dù đã uống đủ nước thì chắc chắn phải kiểm tra xem có bị rối loạn đường huyết không.

Hiện nay, bạn còn tình trạng nổi nhiều mụn và cũng hay khát nước thì cần xem lại đã thực sự uống đủ nước, đúng loại nước hay uống nước đúng cách chưa, có tương thích với nhu cầu nước của cơ thể hay chưa. Nếu thiếu thì phải uống bổ sung.

Mặt khác, mụn còn do rất nhiều nguyên nhân. Thứ nhất là do các bệnh lý ở da. Thứ hai là do chúng ta sử dụng các loại hóa mỹ phẩm. Thứ ba là do chế độ dinh dưỡng không cân đối, hợp lý. Thông thường những người tiêu thụ quá nhiều chất béo, bao gồm ăn nhiều đồ chiên xào, ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn, công nghiệp, ăn quá nhiều chất đạm có nguồn gốc từ động vật, ăn quá nhiều đường, muối, ăn ít rau... thường sẽ bị nổi nhiều mụn.

Vì vậy, cần phải điều chỉnh lại chế độ ăn uống. Nếu bạn hay nổi mụn thì nên chọn các thực phẩm có tính kiềm như rau và trái cây. Trong đó các loại rau có màu xanh, vàng, cam, tím... đều tốt bởi có chứa nhiều Beta-carotene – tiền vitamin A đóng vai trò quan trọng đối với các tế bào biểu mô ở da, đồng thời còn chứa các chất chống oxy hóa. Chẳng hạn, nếu ăn rau củ có màu tím thì bạn sẽ được cung cấp rất nhiều các chất chống oxy hóa anthocyanins giúp bảo vệ các tế bào, trong đó có da, giúp cải thiện tình trạng tăng tiết bã nhờn và tạo mụn nhiều. Trái cây thì nên lựa chọn loại trung tính, ít ngọt, cần có vitamin C nên ưu tiên chọn mận, ổi, cam, bưởi và cũng có thể uống nước chanh ít đường. Tuyệt đối không nên uống nước giải khát, nước ngọt, hạn chế cà phê... Như vậy sẽ góp phần giải quyết tình trạng mụn. Bên cạnh đó, bạn hoàn toàn có thể sử dụng nước khoáng kiềm.

## **9. Bảo quản nước trong tủ lạnh có làm mất các dưỡng chất?**

***Bảo quản nước trong tủ lạnh có làm mất đi các dưỡng chất có trong nước không ạ? Tôi thì rất thích uống nước mát nên hay để trong tủ lạnh. Nhưng chồng tôi nói, về lâu dài sẽ làm mất đi các khoáng chất mà nước có. (Châu Thị Quý – quychau56...@gmail.com)***

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp trả lời:**

Nước đã đóng chai, bảo quản lạnh sẽ giúp nhiệt độ của nước thấp hơn một chút, vì vậy nếu bạn có sở thích uống nước mát thì hoàn toàn có thể sử dụng. Ngoài ra, nếu bạn đã “lỡ” mở nắp chai nước rồi thì việc bảo quản nước lạnh sẽ làm cho vi khuẩn không phát triển nhanh như môi trường bên ngoài. Nếu chai vẫn còn nguyên và bảo quản trong tủ lạnh thì điều này không ảnh hưởng đến chất lượng của nước.

Nếu bạn dùng nước có pH kiềm, bổ sung thêm một số chất khoáng, điều này cũng không ảnh hưởng gì đến nhiệt độ bảo quản nước cả. Vì vậy, bạn có thể yên tâm sử dụng.

Nước có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe con người. Đây là dung môi để các phản ứng hóa học trong cơ thể diễn ra hoàn hảo, giúp cân bằng nội môi, duy trì các chức năng của cơ thể. Nước cũng là dung môi để giúp phản ứng chuyển hóa các chất dinh dưỡng được trơn tru.

Nước cũng cung cấp cho chúng ta điều kiện thuận lợi nhất để bảo vệ các tế bào, ngoài ra còn giúp điều hòa thân nhiệt, duy trì các chức năng hô hấp, thông qua việc cung cấp lớp màng bao phim giúp cho phổi hoạt động hiệu quả, đồng thời giúp cho màng tim, màng khớp làm việc tốt hơn.

Theo khuyến nghị, nhu cầu nước của chúng ta hằng ngày cần được đáp ứng tính theo kilogam cân nặng là 40-50ml/kg với người trưởng thành. Như vậy, thông thường sẽ cần 2-3 lít nước mỗi ngày. Chúng ta nên uống nước thường xuyên, mỗi 1-2 tiếng cần uống 1 lần. Mỗi lần uống từ 100-200ml nước.

Việc lựa chọn nước an toàn, vệ sinh, có thêm các chất khoáng, nếu được thì việc khai thác nguồn tự nhiên là rất tốt đối với sức khỏe. Với những người có bệnh lý liên quan đến đường tiêu hóa, nếu đã được chẩn đoán, điều trị tốt thì nên ưu tiên lựa chọn các loại nước có pH kiềm, có chất khoáng tự nhiên để hỗ trợ quá trình điều trị tốt hơn. Chắc chắn, mỗi người chúng ta đều cần đảm bảo an toàn vệ sinh khi lựa chọn các loại nước để cung cấp cho cơ thể hằng ngày.

**BS. CK2 Đỗ Thị Ngọc Diệp – Phó Chủ tịch Hội dinh dưỡng Việt Nam, Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Thực phẩm TPHCM**

Cảm ơn [Nước khoáng kiềm thiên nhiên Vikoda](#) đã đồng hành cùng AloBacsi trong chương trình này. Link bài viết: <https://alobacsi.com/nuoc-khoang-kiem-thien-nhien-giup-khac-che-tac-hai-cua-ruou-bia-thuoc-la-do-an-cay-nong-n418290.html>

## Ấm lòng “Chuyến xe yêu thương” đón 500 người dân Khánh Hòa trở về từ các tỉnh, thành phố phía Nam

08

**Vikoda vừa phối hợp với tỉnh đoàn Khánh Hòa tổ chức xuất quân chương trình “Chuyến xe yêu thương” đón 500 người dân Khánh Hòa trở về từ các tỉnh, thành phố phía Nam.**

Công dân của Khánh Hòa từ Tp. Hồ Chí Minh và các tỉnh phía Nam sẽ được đón về tỉnh miễn phí thông qua chương trình “Chuyến xe yêu thương”. Đối tượng của chương trình là các công dân Khánh Hòa tại các tỉnh phía Nam có nguyện vọng về địa phương do ảnh hưởng của dịch bệnh Covid-19, bao gồm: Người yếu thể, người gặp khó khăn, bị ảnh hưởng như: người già, trẻ em, phụ nữ mang thai; người đi khám, chữa bệnh tại các tỉnh phía Nam không thể về; người lao động tự do, mất việc làm; Học sinh, sinh viên. Mỗi đợt chương trình sẽ tổ chức các chuyến xe chở tối đa 500 người, mỗi đợt cách nhau 10 ngày.

Trong chuyến xuất quân đầu tiên của chương trình “Chuyến xe yêu thương” ngày 14-10, các chuyến xe xuất phát từ Nha Trang đến thành phố Hồ Chí Minh để đón 500 người dân Khánh Hòa trở về từ các tỉnh, thành phố phía Nam. Người dân được đưa đón trở về Khánh Hòa vào tối 15-10 và được lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR, được bố trí cách ly theo quy định đối với từng đối tượng.



### *Đại diện Vikoda và Lãnh đạo tỉnh Khánh Hòa trong ngày xuất quân 14-10 tại Nha Trang*

Để đảm bảo an toàn cho các chuyến đi, trước khi trở về Khánh Hòa, các công dân đã được tập trung và lấy mẫu xét nghiệm Covid-19 tại thành phố Hồ Chí Minh. Mọi thủ tục và chi phí do Tỉnh đoàn, Câu lạc bộ Doanh nhân Khánh Hòa – Sài Gòn, Trung tâm Cứu trợ Covid-19 tỉnh và các nhà hảo tâm chi trả với tổng trị giá 1,2 tỷ đồng/chuyến bao gồm chi phí xét nghiệm tại thành phố Hồ Chí Minh và tại Khánh Hòa, chi phí di chuyển và ăn uống cho người dân từ thành phố Hồ Chí Minh về Khánh Hòa và khi thực hiện cách ly tập trung tại Khánh Hòa theo quy định.



*Các vật phẩm thiết yếu chuẩn bị sẵn sàng cho người dân trên “Chuyến xe yêu thương”*

Sau đợt này, Khánh Hòa sẽ tổ chức thêm các đợt xuất quân khác đón khoảng 1.500 công dân Khánh Hòa trở về từ các tỉnh, thành phố phía Nam.

Vikoda mong rằng từ sự hỗ trợ kịp thời của “Chuyến xe yêu thương”, các công dân Khánh Hòa khi về đến tỉnh nhà sẽ chấp hành tốt việc cách ly tập trung theo quy định, sau đó được đoàn tụ với gia đình, tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng chống dịch bệnh để cùng chung tay đẩy lùi dịch bệnh COVID-19. Ước mơ của mình tại Thành phố nghĩa tình – Thành phố Hồ Chí Minh.

---


*Bản tin IR không nằm ngoài mục đích giúp Cổ đông, Khách hàng, Báo chí, CBCNV và các bên quan tâm khác có cái nhìn toàn cảnh, từ đó, đưa ra những đánh giá đúng đắn về giá trị F.I.T.*

*Bên cạnh đó, Bản tin IR cũng thể hiện tính công khai, minh bạch, tôn trọng của F.I.T với các bên liên quan đảm bảo các mối quan hệ giữa F.I.T và các bên liên quan hiệu quả, bền vững, đa chiều.*

**Phụ trách bản tin: Lê Khánh Huyền**

**Phòng Truyền Thông Công ty Cổ phần Tập đoàn F.I.T**

 Tầng 5 tòa nhà Times Tower – HACC1 số 35 Lê Văn Lương, P. Nhân Chính, Q. Thanh Xuân, Hà Nội.

 (84-4) : 7309.4688 (109)

 [huyen.lk@fitgroup.com.vn](mailto:huyen.lk@fitgroup.com.vn)

 [www.fitgroup.com.vn](http://www.fitgroup.com.vn)

 [www.facebook.com/fitgroup.com.vn](https://www.facebook.com/fitgroup.com.vn)