



Sản phẩm phòng chống, hỗ trợ điều trị, NGĂN CHẶN  
bệnh Tiểu đường

**CÔNG TY CỔ PHẦN TOÀN CẦU GTF VIỆT  
NAM**

31 Đường Láng - Ngã Tư Sở - Đống Đa - Hà Nội  
Đường dây nóng: 04. 3564 2223

**BẢN TIN NỘI BỘ**

THÁNG 7 NĂM 2010

www.gtfvietnam.com.vn

E-mail: gtfvietnam@gmail.com



**TIN NỘI BỘ - GTF VIỆT NAM TRI ÂN KHÁCH HÀNG  
NHÂN KỶ NIỆM 3 NĂM THÀNH LẬP CÔNG TY**

Vào những ngày này cách đây 3 năm về trước, Công ty cổ phần toàn cầu GTF Việt Nam (gọi tắt là GTF Việt Nam) đang có những bước chuẩn bị cuối cùng cho sự ra đời của Công ty.



Sau 3 năm đi vào hoạt động, cùng với sự nỗ lực phấn đấu của mỗi thành viên đến nay sản phẩm GT&F đã thực sự tạo dựng được chỗ đứng vững vàng trên thị trường nói chung

và với bệnh nhân tiểu đường nói riêng. Tri ân khách hàng là một hoạt động vô cùng ý nghĩa mà Công ty muốn được dành tặng cho những người đã tin tưởng sử dụng và giới thiệu sản phẩm GT&F đến với người tiểu đường khắp cả nước.

Hướng tới kỷ niệm sinh nhật Công ty tròn 3 tuổi, ngoài những chương trình tri ân khách hàng như: tặng thẻ voucher, tặng thẻ VIP, hay chương trình khám tư vấn miễn phí về đái tháo đường thì Công ty còn dành một số lượng có gắn logo Công ty để thay lời tri ân đến tất cả những khách hàng thân thiết của Công ty.

Đây là một món quà không lớn nhưng đó là những tình cảm, những lời cảm ơn chân thành mà Ban lãnh đạo Công ty muốn gửi tới những khách hàng của mình. Đó như một kỷ niệm để mỗi khi nhìn thấy, khách hàng lại nhớ tới Công ty, nhớ tới những con người vui vẻ, nhiệt tình luôn tận tâm hết mình vì người bệnh và công việc.

Qua đây, Ban lãnh đạo Công ty xin được gửi lời chúc sức khỏe và hạnh phúc đến những khách hàng, những người đã đồng hành cùng GTF Việt Nam trên những chặng đường đã qua và những chặng đường sắp tới để cùng góp phần mang tới cho bệnh nhân đái tháo đường một sản phẩm hữu ích hiệu quả trong phòng chống và hỗ trợ điều trị bệnh.

**GTF Việt Nam**

**THỰC ĐƠN TRONG 7 NGÀY CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG - NGÀY THỨ 2**

Sử dụng 560ml sữa tách bơ trong 1 ngày. Chia đều cho các bữa. Cụ thể như sau:

**Bữa sáng**

- Sử dụng 120g cháo yến mạch và 150ml sữa tách kem
- 60g bánh mì với 10g bơ thực vật
- 30ml trà hoặc cafe pha với sữa tách kem

*Giữa buổi sáng:* 15g bánh qui với trà hoặc cafe pha với sữa tách bơ

**Bữa trưa**

- 50g ức gà nướng
- 120g khoai tây luộc
- salad cà chua và rau riếp
- 120g cam bóc vỏ
- 100ml sữa chua
- Trà hoặc cafe pha với sữa tách bơ

*Giữa chiều:* 15g Provita, 5g bơ thực vật và trà hoặc cafe pha với sữa tách bơ

**Bữa tối**

- 50g thịt nạc lợn băm nhỏ chiên trong chảo
- Bông cải xanh hấp với pho mát
- Cà rốt trộn với nước chanh và chất ngọt nhân tạo
- 90g dừa thái lát, 60g bánh mì, 10g bơ thực vật và 10g mút tiểu đường
- Trà hoặc cafe pha với sữa tách bơ

**Bữa ăn muộn**

Sử dụng số sữa còn lại đã tách bơ với 15g Ovaltine hoặc Horlicks, hoặc 15g bánh mì, hoặc 15g lúa mạch đen với 5g bơ thực vật.

(Mời các bạn đón đọc tiếp tại website: [www.gtfvietnam.com.vn](http://www.gtfvietnam.com.vn) tại mục "Tin tức")

**BÁC SĨ TƯ VẤN VỀ DINH DƯỠNG**

**Với bệnh nhân đái tháo đường, nếu không biết chọn thực phẩm và kiểm soát chế độ ăn uống, nhất là trong những ngày Tết, sẽ gia tăng đường huyết, biến chứng tim mạch, mỡ máu, vông mạc... khiến bệnh trở nên nghiêm trọng.**

Thực phẩm sau khi ăn sẽ được tiêu hóa, hấp thu vào máu và làm tăng đường huyết. Mức độ tăng đường huyết tùy thuộc vào số lượng thực phẩm ăn, hàm lượng và loại chất bột đường (carbohydrate, glucid), thành phần đạm, béo, xơ chứa trong thực phẩm, cách chế biến...

Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của thực phẩm làm tăng đường



Sản phẩm phòng chống, hỗ trợ điều trị, NGĂN CHẶN  
bệnh Tiểu đường

CÔNG TY CỔ PHẦN TOÀN CẦU GTF VIỆT  
NAM

31 Đường Láng - Ngã Tư Sở - Đống Đa - Hà Nội  
Đường dây nóng: 04. 3564 2223

**BẢN TIN NỘI BỘ**

THÁNG 7 NĂM 2010

www.gtfvietnam.com.vn

E-mail: gtfvietnam@gmail.com



## DINH DƯỠNG VÀ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đối với bệnh nhân đái tháo đường điều quan trọng nhất là làm sao để cho đường huyết luôn ở mức độ ổn định, vì thế ngoài việc sử dụng thuốc và luyện tập thể dục thể thao thì chế độ dinh dưỡng hợp lý là một yếu tố vô cùng quan trọng để giúp người bệnh có được đường huyết ổn định và sức khỏe tốt.



Tuy nhiên từ trước đến nay có rất nhiều những ý kiến, những quan niệm trái ngược nhau xung quanh việc khuyến cáo về dinh dưỡng trong phòng chống bệnh. Đa số người bệnh mới chỉ ăn uống theo sự mách bảo là chủ yếu.

Để giúp người bệnh có những kiến thức đầy đủ về dinh dưỡng cũng như cách ăn uống như thế nào cho đúng trong ngày, trong tuần, chúng tôi xin giới thiệu bài viết về “Thực đơn trong 7 ngày cho người đái tháo đường – bắt đầu từ ngày **thứ 2**” được tổng hợp từ Health24.com. Bên cạnh đó là tư vấn của bác sĩ về chế độ dinh dưỡng; Mục hỏi đáp về dinh dưỡng sẽ giúp bệnh nhân lựa chọn cho mình một loại thực phẩm dinh dưỡng hỗ trợ quá trình phòng chống và điều trị bệnh; luyện tập như thế nào cho đúng cũng là một vấn đề đáng quan tâm đối với người đái tháo đường; Trong chuyên mục giới thiệu sách số này, chúng tôi sẽ gợi ý cho bệnh nhân một số sách về dinh dưỡng nên đọc... Tất cả những thắc mắc, nhữ mắc, những băn khoăn của bệnh nhân sẽ được giải đáp ở “Bản tin nội bộ tháng 8 năm 2010” của GTF Việt Nam

**GTF Việt Nam**



## HỎI ĐÁP DINH DƯỠNG CÙNG CHUYÊN GIA

**Câu hỏi:** Tôi bị đái tháo đường gần 5 năm. Tôi băn khoăn không biết ăn uống và sử dụng thực phẩm dinh dưỡng như thế nào là hợp lý cho bản thân? (Câu hỏi của một bệnh nhân tại Chùa Bộc, Đống Đa, Hà Nội)

**TL:** Có một vài yếu tố ảnh hưởng tới lượng thức ăn và bạn cần cho mỗi ngày. Một trong những yếu tố đó là kích cỡ của bạn (cả trọng lượng và chiều cao). Yếu tố khác là mức độ hoạt động thể lực. Người hoạt động nhiều, hoặc công việc liên quan đến lao động nặng sử dụng năng lượng nhiều hơn người không hoạt động. Lượng năng lượng trong thức ăn được đo bằng đơn

huyết nhanh, trung bình hay chậm, người ta phải chuẩn hóa thực phẩm cùng một số lượng chất bột đường, lấy đường glucose hay bánh mì trắng làm chuẩn, gọi là chỉ số đường huyết GI (Glycemic Index).

Các loại thực phẩm làm tăng đường huyết nhanh sẽ có GI cao từ 70 trở lên. Mức GI trung bình là từ 56 đến 69, GI thấp dưới 55 sẽ là những loại thực phẩm làm tăng đường huyết chậm

Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy những người thường xuyên ăn các thực phẩm GI thấp trong nhiều năm sẽ ít bị nguy cơ đái tháo đường tuýp 2 và bệnh mạch vành. Do đó, các bệnh nhân tiểu đường cần chọn lựa cho mình những thực phẩm nằm trong nhóm có GI trung bình và thấp để duy trì lượng đường huyết một cách ổn định.

Bác sĩ Nguyễn Thị Bích Đào, Trưởng khoa nội tiết bệnh viện Chợ Rẫy, và Trưởng khoa nội tiết Bệnh viện đại học Y dược TP HCM, Thạc sĩ - Bác sĩ Diệp Thị Thanh Bình đã có nhiều công trình nghiên cứu khoa học để giúp bệnh nhân đái tháo đường sống vui sống khỏe.

(VnExpress)



## BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG VÀ CHẾ ĐỘ LUYỆN TẬP

**Nguy cơ biến chứng tim mạch ở những bệnh nhân đái tháo đường là rất cao nhưng luyện tập thể thao có thể hạn chế tốt những biến chứng này vì hạn chế được tăng huyết áp, giảm được cholesterol có hại, cải thiện chức năng tim mạch của người bệnh như làm giảm nhịp tim lúc nghỉ, làm tăng khả năng co bóp tổng máu của cơ tim, duy trì sự dẻo dai của cơ xương khớp. Tuy nhiên bệnh nhân cũng gặp phải những nguy hiểm nếu tập luyện quá mức.**

### Lợi ích và nguy cơ khi tập luyện

Tập luyện thường xuyên làm gia tăng nồng độ HDL (loại cholesterol tốt), gia tăng sự tiêu hao năng lượng, giúp giảm trọng lượng cơ thể ở bệnh nhân béo phì. Quá trình tập luyện còn giúp người ta tăng sự hưng phấn, giảm được áp lực bệnh tật và công việc, hạn chế tình trạng stress. Tập thể dục đều đặn còn có tác dụng cao hơn đối với người có chế độ ăn với lượng calo vừa phải, nhưng sẽ ít hoặc không có tác dụng nếu bệnh nhân áp dụng chế độ ăn kiêng với lượng calo thấp (khoảng 600-800kcal/ngày). Hoạt động thể lực đều đặn ở người bệnh đái tháo đường có thể giảm nồng độ đường máu cả trong và sau khi tập luyện. Người ta thấy rằng nếu tập đều đặn có thể cải thiện mức cân bằng lượng đường trong máu một thời gian dài và kiểm soát mức đường hằng ngày. Tập luyện còn giúp cơ thể tăng độ nhạy với insulin máu, do vậy nhu cầu insulin bổ sung hằng ngày có thể được giảm đi. Đây là tác dụng rất quan trọng với bệnh nhân đái tháo đường tuýp 2, vì tình trạng giảm độ nhạy với insulin là



vị calo. (Lập kế hoạch bữa ăn cho bệnh nhân ĐTD týp 1 (ThS. Hồ Khải Hoàn, ThS. Lê Việt Hà, ThS. Phạm Thúy Hương - BV Nội tiết trung ương)

### Lập kế hoạch bữa ăn cho bệnh nhân ĐTD týp 1

- Nếu bạn bị ĐTD týp 1, nhu cầu năng lượng của bạn không bị thay đổi do bệnh ĐTD. Bạn cần lượng thức ăn tương tự như khi không bị ĐTD. Một điều quan trọng là bạn phải tính toán để cân bằng lượng insulin mà bạn sử dụng với lượng thức ăn cần thiết. Khi đó cơ thể của bạn có thể nhận được đầy đủ năng lượng từ thức ăn mà bạn đã ăn.

- Sẽ là không tốt khi ăn ít để giữ nồng độ đường máu gần ở mức bình thường. Sẽ dễ hơn cho bạn để tránh được tình trạng đường máu tăng cao hoặc quá thấp nếu như bạn ăn một lượng thức ăn mà bạn cần thực sự.

- Nếu bạn hay bị đói hay TLCT thấp hơn so với mức bình thường, cơ thể của bạn sẽ không nhận được giá trị thức ăn cần thiết. Điều này có thể xảy ra vì:

\* Bạn đang ăn ít thức ăn hơn bạn cần.

\* Đường máu của bạn thường ở mức cao, trên mức mục tiêu cần đạt được. Khi đường máu quá cao, nhiều khả năng sẽ ra khỏi cơ thể bạn qua nước tiểu. Đó là lý do tại sao khó duy trì TLCT bạn ở mức lý tưởng khi bệnh ĐTD chưa được kiểm soát tốt.

- Ăn lượng thức ăn tương tự hàng ngày, đặc biệt thức ăn có hydratcarbon sẽ làm dễ dàng (thuận lợi) để insulin và thức ăn phối hợp hoạt động.

- Đây là mấu chốt trong những phần quan trọng nhất trong lập kế hoạch ăn cho bệnh nhân ĐTD týp 1.

### Lập kế hoạch bữa ăn cho bệnh nhân ĐTD týp 2

- Phần lớn người bệnh đều thừa cân khi họ được phát hiện ĐTD týp 2. Lượng mỡ thừa là một trong những yếu tố làm giảm khả năng của cơ thể trong việc sản xuất và sử dụng Insulin của chính cơ thể. Giảm lượng mỡ thừa này có thể cải thiện đường máu bằng cách giúp Insulin của cơ thể làm hoạt động tốt hơn. Điều này đặc biệt đúng với những người mắc bệnh dưới 10 năm.

- Nồng độ đường có thể trở về mức bình thường ở vài người mắc bệnh ĐTD týp 2 - thừa cân, khi họ giảm được cân nặng. Và những người khác chỉ cần ít thuốc hạ đường huyết để kiểm soát đường huyết khi giảm cân. Muốn giảm cân bạn cần phải:

\* Ăn xuất ăn nhỏ hơn

\* Chọn lựa thức ăn ít chất béo và ít đường

\* Hoạt động thể lực nhiều hơn.

- Bạn nên ăn ít hơn, hoạt động nhiều hơn và làm những điều đó một cách thực sự". Nhiều người có kế hoạch ăn uống và luyện tập thường xuyên cùng với sự cố vũ đã đem đến thành công trong việc giảm cân. Sự cố vũ được xuất phát từ gia đình của bạn, từ những thành viên trong Hội ĐTD và những người cũng đang tập luyện

nguyên nhân chính gây tăng đường huyết ở người bệnh.

Tuy nhiên, nếu tập luyện quá mức không phù hợp với sức khỏe sẽ dẫn đến những hậu quả nguy hiểm. Đó là cơn hạ đường huyết có thể xuất hiện ngay trong lúc tập hoặc sau khi kết thúc bài tập. Thậm chí ở một số bệnh nhân đái tháo đường týp 1, nguy cơ này có thể xảy ra muộn, sau thời điểm tập là 6 - 14 giờ, thậm chí là 24 giờ nếu cường độ tập nặng và lâu. Ngược lại, một số bệnh nhân lại bị tăng đường huyết sau khi tập vài giờ, bệnh nhân đái



thảo đường týp 1 có hiện tượng này sẽ bị rơi vào tình trạng nhiễm toan ceton. Triệu chứng thường gặp nhất là hạ đường huyết xảy ra ở bệnh nhân đang điều trị insulin hoặc đang dùng thuốc hạ đường huyết. Một số bệnh nhân lại do ăn kiêng quá mức làm cho cơ

thể không đủ năng lượng hoạt động do tự ý tăng liều insulin mà không theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc. Lúc này người bệnh sẽ có các biểu hiện như đói, run tay chân, vã mồ hôi, thậm chí hôn mê...

Các cơn đau thắt ngực, loạn nhịp tim thậm chí là nhồi máu cơ tim cũng có thể xuất hiện. Bên cạnh đó, các biến chứng khác cũng có thể trầm trọng thêm như gây xuất huyết đáy mắt hoặc làm bong võng mạc ở những người đã có biến chứng đáy mắt giai đoạn 3. Sự tiêu hao năng lượng trong luyện tập làm mất thêm chất đạm qua nước tiểu và làm trầm trọng bệnh lý thận do đái tháo đường gây ra. Đối với những người bị thoái hóa khớp, việc tập luyện quá mức có thể làm tổn thương khớp.

### Kiểm soát bệnh chặt chẽ và lựa chọn mức độ luyện tập phù hợp

Những nguy cơ xảy ra là do người bệnh tập luyện quá mức sức khỏe của mình, trong số đó có người còn dùng quá liều thuốc hạ đường huyết hay ăn uống kiêng khem quá mức, dẫn đến cơ thể bị mất sức khi tập luyện. Một số người lại vận dụng một cách quá máy móc các bài tập, không kể lúc khỏe, lúc mệt. Do vậy bài tập phù hợp nhất cho người đái tháo đường là đi bộ hằng ngày, vào buổi sáng và chiều mát, mỗi lần đi khoảng 30 phút. Người bệnh phải chọn giày vải mềm. Trong khi tập luyện nếu thấy dấu hiệu hoa mắt chóng mặt cần ngừng tập ngay lập tức, đặc biệt chú ý đối với người già, người có các bệnh mạn tính đi kèm khác. Hằng ngày nên đo đường huyết để có sự điều trị và tập luyện phù hợp. Những người mới mắc bệnh hay bệnh được kiểm soát tốt cũng không nên tham gia những môn thể thao đòi hỏi nhiều sức như đá bóng, chạy việt dã, tập tạ... Bên cạnh tập luyện, người bệnh phải có một chế độ dinh dưỡng phù hợp với bệnh của mình

**BS. Hoàng Minh Quang**



Sản phẩm phòng chống, hỗ trợ điều trị, NGĂN CHẶN  
bệnh Tiểu đường

**CÔNG TY CỔ PHẦN TOÀN CẦU GTF VIỆT  
NAM**

31 Đường Láng - Ngã Tư Sở - Đống Đa - Hà Nội  
Đường dây nóng: 04. 3564 2223

**BẢN TIN NỘI BỘ**

THÁNG 7 NĂM 2010

www.gtfvietnam.com.vn

E-mail: gtfvietnam@gmail.com

như mình để giảm cân. Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn, các chuyên gia dinh dưỡng hay những nhà giáo dục bệnh ĐTD về những lựa chọn tốt nhất cho bạn.

#### **Ăn vào các thời điểm đúng**

- Ăn 3 bữa hay nhiều hơn (cả bữa chính và bữa ăn phụ) thì thuận tiện và tốt cho bạn. Ăn những bữa ăn theo kế hoạch (thức ăn trong ngày được phân đều) giúp mọi người giữ được trọng lượng cơ thể và có cảm giác khoẻ hơn. Người ăn bữa ăn theo kế hoạch sẽ nhận được nhiều vitamin và khoáng chất hơn.

- Như người khác, người bị ĐTD có lẽ ăn tốt hơn và cảm giác khoẻ hơn và nhận nhiều năng lượng hơn nếu họ thực hiện ăn theo kế hoạch. Nhưng mọi người không phải lúc nào cũng thực hiện được đúng theo kế hoạch đã lập. Kế hoạch thay đổi, sẽ xảy ra những bất thường cho người bệnh ĐTD, đặc biệt là khi họ bỏ bữa ăn hoặc ăn quá muộn.

#### **Trường hợp bạn không dùng thuốc hạ đường máu**

- Nếu bạn bị bệnh ĐTD týp 2 và không dùng thuốc hạ đường máu thì hậu quả chính của việc bỏ bữa ăn hoặc ăn muộn là đói hoặc có cảm giác đói. Khi bạn bị đói thì rất khó kiểm soát được chế độ ăn uống hợp lý. Vì vậy bỏ bữa ăn hoặc ăn muộn sẽ tạo ra rất nhiều khó khăn hơn trong việc giảm cân.

#### **Nếu bạn đang dùng thuốc hạ đường máu**

- Đường máu của bạn có thể sẽ giảm quá thấp khi bạn đang sử dụng thuốc hạ đường huyết mà lại bỏ bữa ăn hoặc ăn muộn.

#### **Nếu bạn đang dùng Insulin**

- Bỏ bữa hoặc ăn muộn có thể dẫn đến những vấn đề nguy hiểm cho người đang dùng insulin đặc biệt là bệnh nhân ĐTD týp 1. Bởi vì trong cơ thể Insulin luôn luôn làm việc liên tục để làm giảm đường máu. Vì vậy phải dàn đều thức ăn suốt cả ngày để cân bằng với hiệu quả của Insulin. Điều này giữ cho đường máu không xuống quá thấp.

#### **Nếu bạn dùng Humanlog (Insulin lispro infection - nguồn gốc rDNA)**

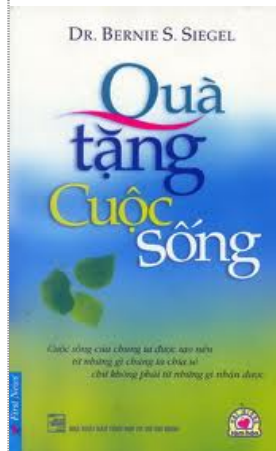
- Thì nên dùng trong vòng 15 phút trước bữa ăn. Humanlog có hiệu lực nhanh vì nó được hấp thu nhanh.

- Ăn bữa ăn đúng giờ là một phần quan trọng trong kế hoạch ăn uống cho bệnh nhân ĐTD týp 1 và những người đang dùng Insulin.

**Tóm lại:** Hãy chia lượng thức ăn đã tính toán hợp lý cho bạn thành các bữa ăn chính và bữa ăn phụ. Hãy dàn đều thức ăn suốt cả ngày. Nếu bạn dùng Insulin nên dùng bữa ăn phụ trước khi đi ngủ, nó sẽ giúp cho mức đường máu không xuống quá thấp trong đêm. Hãy trao đổi với bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhà giáo dục bệnh ĐTD về thời điểm ăn uống tốt nhất trong ngày, cũng như lịch trình làm việc của bạn, về thuốc hạ đường huyết đang dùng, về khẩu vị và các yếu tố khác. Tất cả đều đóng vai trò



### **GÓC GTF GIỚI THIỆU SÁCH QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG**



“Tôi chỉ có thể đi qua cuộc đời này có một lần. Vì thế, bất cứ việc tốt nào tôi có thể làm, bất cứ sự tử tế nào tôi có thể cho đi, xin hãy cho tôi được thực thi ngay từ phút này. Đừng để tôi hờ hững hay trì hoãn, bởi tôi không thể sống thêm một lần nữa.”- Stephen Grellet.

Một vật dầu mỏng đến thế nào vẫn luôn có hai mặt; cuộc sống cũng vậy, không đơn thuần là một đóa hồng mà là một bó hoa đủ loại, đủ màu sắc và mùi hương.

Sống là một cuộc điểu hành. Đôi khi, chúng ta đi ngang qua cuộc đời và nhận ra rằng mình vừa bỏ qua điều vẫn hằng tìm kiếm. Nhưng một điều chắc chắn là còn rất nhiều điều kỳ diệu vẫn hiện diện ngay bên cạnh chúng ta, từng ngày, từng giờ. Đó chính là những niềm vui giản dị mà chúng ta mang đến cho nhau. Những ngạc nhiên lý thú, những sự kiện bất ngờ, những nhiệm màu cuộc sống... tất cả đều là một phần của đời sống vĩnh cửu và hoàn toàn nằm ngoài khả năng phán đoán của chúng ta. Vậy nên, hãy thư giãn và thưởng thức những điều tuyệt vời từ cuộc sống.

Bạn có còn nhớ một trò chơi thú vị - trò đu quay? Trò chơi rất bình thường ấy hóa ra lại là một kinh nghiệm thú vị cho tất cả chúng ta khi trưởng thành: giữ chặt tay cầm và bắt đầu quay. Dòng đời vẫn đang cuốn xoáy quanh chúng ta. Nếu cảm thấy choáng váng, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ. Hãy tìm một điểm tựa để đặt chân, rồi chia tay ra và nhờ người kế bên giúp bạn giữ thăng bằng.

Cuộc sống này không bao giờ là quá ngắn ngủi để chúng ta bày tỏ lòng yêu thương, dù chỉ với một người. Những mong ước chưa thành, những dự định dở dang, tất cả đòi hỏi chúng ta nỗ lực ở nhiều phương diện cùng một lúc. Điều đó giải thích tại sao con người sai bước nhanh đến vậy trên những con đường, mãi mê làm việc, say sưa sống và không ngừng yêu thương. Mọi việc trong đời đều diễn ra có chủ đích, không có gì là tình cờ hay may rủi cả. Thất bại, tổn thương, đổ vỡ, mất mát... đều là những bài học tuyệt vời nhất của cuộc sống. Nếu không có chúng, cuộc đời này chỉ là một lối đi không có đích đến, cũng như bạn sống mỗi ngày mà không hề ước mơ.



Sản phẩm phòng chống, hỗ trợ điều trị, NGĂN CHẶN  
bệnh Tiểu đường

**CÔNG TY CỔ PHẦN TOÀN CẦU GTF VIỆT  
NAM**

31 Đường Láng - Ngã Tư Sở - Đống Đa - Hà Nội  
Đường dây nóng: 04. 3564 2223

**BẢN TIN NỘI BỘ**

**THÁNG 7 NĂM 2010**

www.gtfvietnam.com.vn

E-mail: gtfvietnam@gmail.com

*quan trọng trong việc lựa chọn thời gian một ăn một cách tốt nhất.*

- Đặc biệt cả tiểu đường typ1 hay typ2 đều có thể dùng GTF để bổ sung chromium yếu tố vi lượng giúp ổn định đường huyết và tránh các biến chứng của bệnh tiểu đường. GTF không có tác dụng phụ an toàn khi sử dụng.

Bạn nên phân thời gian ăn uống hợp lý và đều đặn, chúc bạn luôn khỏe mạnh!

Cuộc sống muôn màu luôn có những bí mật cần được khám phá. Hãy trân trọng từng khoảnh khắc, và hãy để trái tim biết yêu thương người khác. Nếu có ai đó làm tổn thương, phản bội hay lợi dụng tâm lòng của bạn, hãy tha thứ cho họ bởi vì chính họ đã giúp bạn nhận ra được ý nghĩa của sự chân thật, và hơn nữa, giúp bạn rộng mở tâm lòng...

Chúng ta thường xem chiếc đồng hồ đơn giản như một biểu tượng của thời gian mà quên mất một điều rằng, mỗi giây phút trôi qua là một cơ hội để chúng ta học hỏi từ cuộc sống. Dừng lại, ngắm nhìn và lắng nghe nhịp đập của cuộc sống – đó cũng chính là một trong những lý do quan trọng để mỗi chúng ta có mặt giữa cuộc đời này.

Tác giả: **Dr. Bernie S. Siegel**

## GÓC GTF CƯỜI

*Bệnh bò điên*

Sau khi bệnh bò điên lan tràn khắp nơi, một nữ phóng viên được cử đi tìm hiểu lý do. Hỏi thăm một hồi, cô tìm đến được một trang trại nuôi bò sữa, nơi phát hiện ra ca bệnh bò điên đầu tiên. Sau khi bệnh bò điên lan tràn khắp nơi, một nữ phóng viên được cử đi tìm hiểu lý do. Hỏi thăm một hồi, cô tìm đến được một trang trại nuôi bò sữa, nơi phát hiện ra ca bệnh bò điên đầu tiên. Cô hỏi người quản lý trang trại: “Ông chăm sóc lũ bò sữa này như thế nào?” “Hàng ngày chúng tôi cho ăn đúng giờ quy định, ngày vắt sữa 2 lần, mỗi năm cho chúng đi lấy giống 2 lần...” “Ôi, lạ nhỉ. Vậy thì tại sao chúng nó lại điên được?” “Thế tôi hỏi cô nhé: ngày nào tôi cũng vắt sữa cô 2 lần mà 1 năm mới cho đi chơi với bạn trai 2 lần thì cô có điên người lên không?”

*Người chồng hấp hối nói với vợ*

- Bây giờ anh đang gần đất xa trời rồi, em có thể thú nhận về mối quan hệ của mình với tay hàng xóm được không? Lúc này mọi thứ đều chẳng còn ý nghĩa gì, song anh vẫn muốn biết sự thật trước khi nhắm mắt xuôi tay.

Cô vợ ngần ngừ một lúc rồi hỏi lại:

- Thế nhờ anh không chết thì sao?

## 200 món ăn dành cho người bệnh tiểu đường

Tác giả: Đặng Châu Linh

Năm xuất bản: 2007

Nhà xuất bản: Thanh niên

Số trang: 106

Giá sách: 16.000 VND

Bệnh tiểu đường là một bệnh mãn tính về nội tiết chuyển hóa. Có thể do di truyền hoặc do tác động của môi trường khiến người bệnh thiếu hoàn toàn hoặc không hoàn toàn chất insulin đưa đến rối loạn chuyển hóa các chất. Trước hết là chuyển hóa glucit. Cuốn sách này giới thiệu 200 món ăn đến với những người bị bệnh tiểu đường. Hy vọng tập sách này sẽ giúp người bệnh làm giảm và ngăn ngừa bệnh trạng, kéo dài tuổi thọ.



**Phụ trách nội dung:**

**Vũ Thị Hà – PR. ĐT: 0974.198.248**

**Phạm Thị Ngân Quỳnh – Kinh doanh. ĐT: 0987 624 899**

**Nguyễn Thanh Hải: - Phòng Kinh doanh. ĐT: 091 304 1111**

**Hotline tư vấn: 091 304 1111 – 091 301 3333**