# Abstract

Một đánh giá về các tài liệu nghiên cứu hiện có. Kết luận này chỉ ra tầm quan trọng của việc tuân thủ chế độ ăn cân bằng, vừa phải phù hợp với từng cá nhân, cũng như sự cần thiết phải nghiên cứu thêm.