**Vòng lặp for** – **Chạy nhanh, có thể dừng**

* Khi cần lặp qua mảng nhanh.
* Khi muốn dừng vòng lặp giữa chừng (break).

**Vòng lặp forEach** – **Dễ đọc nhưng không dừng được**

* Khi muốn lặp qua mảng một cách đơn giản
* Không cần dừng vòng lặp giữa chừng

**Vòng lặp for...of** – **Dễ hiểu, dùng cho danh sách**

* Khi muốn lặp qua danh sách (Array, Set, Map).
* Khi không cần biết chỉ số (index).

**Sử dụng stream (Java 8 trở lên)**

* Stream API cung cấp cách duyệt và xử lý các phần tử trong Set theo phong cách lập trình hàm
* Các phương thức như forEach(), map(), filter()... có thể được sử dụng để thao tác dữ liệu