VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT

Vitamin và khoáng chất là gì?

* Vitamin và khoáng chất có trong thức ăn giúp cơ thể tăng trưởng và hoạt động bình thường.

**Tại sao chúng ta cần có Vitamin và Khoáng chất?**

* Vì cơ thể không tạo được các Viatamin, trừ Vitamin D và PP là được cơ thể tạo ra với một lượng nhỏ. Vì vậy chúng ta cần phải cung cấp Vitamin và các khoáng chất có vai trò xc, hỗ trợ các men giúp cơ thể hoạt động bình thường. Vitamin tham gia vào quá trình chuyển hóa thức ăn thành năng lượng và thành lập các mô mới của cơ thể. Khoáng chất có vai trò xúc tác, hỗ trợ các men giúp cơ thể hoạt động bình thường.

Có những loại Vitamin và khoáng chất gì?

* Một số các loại Vitamin và khoáng chất như Vitamin tan trong chất béo: A, D, E, K Vitamin tan trong nước như nhóm Vitamin B (B1, B2, B5, B6, B12), C, H, PP. Các khoáng chất và các nguyên tố vi lượng như Canxi, Sắt, Magiê, Kẽm, Đồng, Mangan, Molybdene, Cobalt, Borate, ...

Những nguyên nhân gì làm thiếu Vitamin?

* Chế độ ăn uống không đầy đủ vì thiếu hoặc kiêng khem quá nhiều.
* Chế độ ăn uống không cân đối do thiếu hiểu biết, không biết bổ sung thêm, thói quen kiêng cữ, bệnh răng, ...
* Nhu cầu Vitamin đang gia tăng như ở trẻ đang lớn, những người hút thuốc, phụ nữ mang thai, cho con bú, dùng trụ sinh lâu ngày, ...

Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam

Độc lập- Tự do- Hạnh phúc

---oOo---

**BIÊN BẢN GIAO NHẬN**

*Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 200*

* + Căn cứ hợp đồng kinh tế số:
  + Chúng tôi gồm có:

Đại diện bên giao:

Đồng chí: Chức vụ:

Đồng chí: Chức vụ:

Đại diện bên nhận:

Đồng chí: Chức vụ:

Đồng chí: Chức vụ:

Đã tiến hành giao lô nhận hàng sau:

Lý do

|  |  |
| --- | --- |
| **Đại diện bên giao** | **Đại diện bên nhận** |

T

rong tiểu thuyết Tam Quốc Chí, có bốn nhân vật được xem là *tứ tuyệt*, đó là Tào Tháo *tuyệt gian*, Lưu Bị **tuyệt nhân**, Khổng Minh tuyệt trí và Quan Vân Trường ***tuyệt nghĩa***. La Quán Trung đã xây dựng nên hình ảnh Quan Vân Trường, một con người mặt đỏ như táo chín, râu dài hai thước, tay cầm thanh long đao, cưỡi ngựa Xích Thố oai phong lẫm liệt nhưng nổi bật hơn cả, đó là *nghĩa khí* của ông.

Những hành động vì nghĩa của ông như không vì vàng bạc mỹ nữ mà quên lời thề kết nghĩa vườn đào, suốt đêm cầm đuốc đứng gác cho chị dâu ngủ, treo ấn trả vàng cho Tào Tháo... từ lâu đã trở thành giai thoại trong dân gian. Đó là những sự kiện nói về nghĩa khí của Quan Công.

Lúc nào, ông cũng một lòng một dạ với Lưu Bị, “*Thân tại Tào, tâm tại Hán*”. Tầm lòng ấy được ví như:

**Ngọc khả toái bất khả kỳ bạch**

**Trúc khả nhân phi bất khả hủy kỳ tiết**

**(**Ngọc có thẻ đập vụn nhưng không thể đổi sắc trắng

Trúc có thể chia nhỏ nhưng không thể hủy mắt trúc)

Ông được cộng đồng người Hoa xem như vị thánh và tôn thờ khắp nơi cũng vì hai chữ “*nghĩa khí*”. Cả một đời họ Quan đều đặt chữ “*nghĩa*” lên làm đầu. Nghĩa ở nhân vật này bao gồm cả hai phương diện: **trung nghĩa** và **tín nghĩa** nhưng nổi bật nhất vẫn là tinh thần trung nghĩa của ông, tuyệt đối trung thành với việc khôi phục nhà Hán của Lưu Bị. Điều này đã được La Quán Trung khái quát qua hai câu thơ:

**Gương trung văng vặc soi trời bể**

**Khí nghĩa ầm ầm nổi gió mưa**

Cái *nghĩa* đã trở thành khế ước không văn bản, một thứ dây trói vô hình ràng buộc con người với nhau, khiến cho kẻ sĩ nhiều lúc mất hết phán đoán tỉnh táo, công minh khách quan. Quan Vũ tha Tào Tháo tại Hoa Dung Lộ, để đáp lại tấm thịnh tình mà họ Tào đã tiếp đãi lúc mình bị sa cơ. Chịu ơn người thì phải tìm cách báo đền, dù người đó là kẻ thù. Quan Vũ được xem là *tuyệt nghĩa* bởi từ lúc xuất hiện trên vũ đài chính trị cho đến khi chết, suốt đời ông đặt *nghĩa* lên trên hết. Ba anh em kết nghĩa vườn đào, sống chết có nhau không thay lòng đổi dạ, đó là *tín nghĩa*.

-