

# Newsletter



**TMAers # làmhết sức**



**TMAers # chơi hết mình**

- [Manager Meeting Jan-2025] Hơn 300 Managers cùng hội ngộ.
- [TMA Quarterly Star Performer] Tỏa sáng tinh thần “The Best & Brightest TMA”.
- Trân trọng cảm ơn hơn 300 nhân viên gắn bó.
- TMA Showroom “khoác áo mới”.

- TMA Bình Định trao Tết yêu thương cho các em thiếu nhi.
- Cuộc thi video TMA Wrapped 2024.
- [360DC] Sôi nổi trước thềm năm mới với nhiều hoạt động tổng kết.

**TMAers # ham học hỏi**

## [MANAGER MEETING JAN-2025]

### Hơn 300 Managers cùng hội ngộ

Sáng ngày 14/01/2025, Tập đoàn Công nghệ TMA đã tổ chức Manager Meeting Jan-2025 với sự tham gia của hơn 300 managers tại Hồ Chí Minh và Bình Định. Đây là dịp để Ban Giám đốc cùng các managers nhìn lại hành trình năm 2024 đầy nỗ lực, vượt qua nhiều khó khăn, thử thách và chia sẻ những kế hoạch hướng đến sự phát triển đột phá trong năm 2025.

Tại buổi họp, Chủ Hữu Lệ - Chairman, Cô Ngọc Anh - CEO và các thành viên Ban Giám đốc đã có những phát biểu tâm huyết, cung cấp nhiều thông tin quan trọng về chiến lược và định hướng phát triển của Tập đoàn trong năm 2025 cũng như trong tương lai. Một trong những điểm nhấn là việc Tập đoàn Công nghệ TMA sẽ tái cấu trúc 3 BUs, tiếp tục đầu tư mạnh mẽ vào công nghệ và lĩnh vực trí tuệ nhân tạo (AI), đồng thời ra mắt Trung tâm kinh tế số TMA - TMA Digital Economy Center (TDEC). Đây là những chiến lược quan trọng giúp TMA cung cấp các giải pháp, sản phẩm công nghệ toàn diện đến khách hàng trong nhiều lĩnh vực và hướng đến mục tiêu trở thành một trong những tập đoàn công nghệ hàng đầu Đông Nam Á.



Nhân dịp này, TMA cũng đã ghi nhận và biểu dương những cá nhân có đóng góp xuất sắc cho sự phát triển của TMA. Trong năm 2024, gần 300 thành viên TMA đã được thăng chức lên các vị trí cao hơn. Ban Giám đốc đã trao chứng chỉ cho các anh chị em được thăng chức lên các vị trí Manager, Senior Manager và Director tại buổi lễ này. Đây là minh chứng rõ nét cho sự phát triển nguồn nhân lực tại TMA, một trong những yếu tố then chốt cho sự thành công của Tập đoàn.



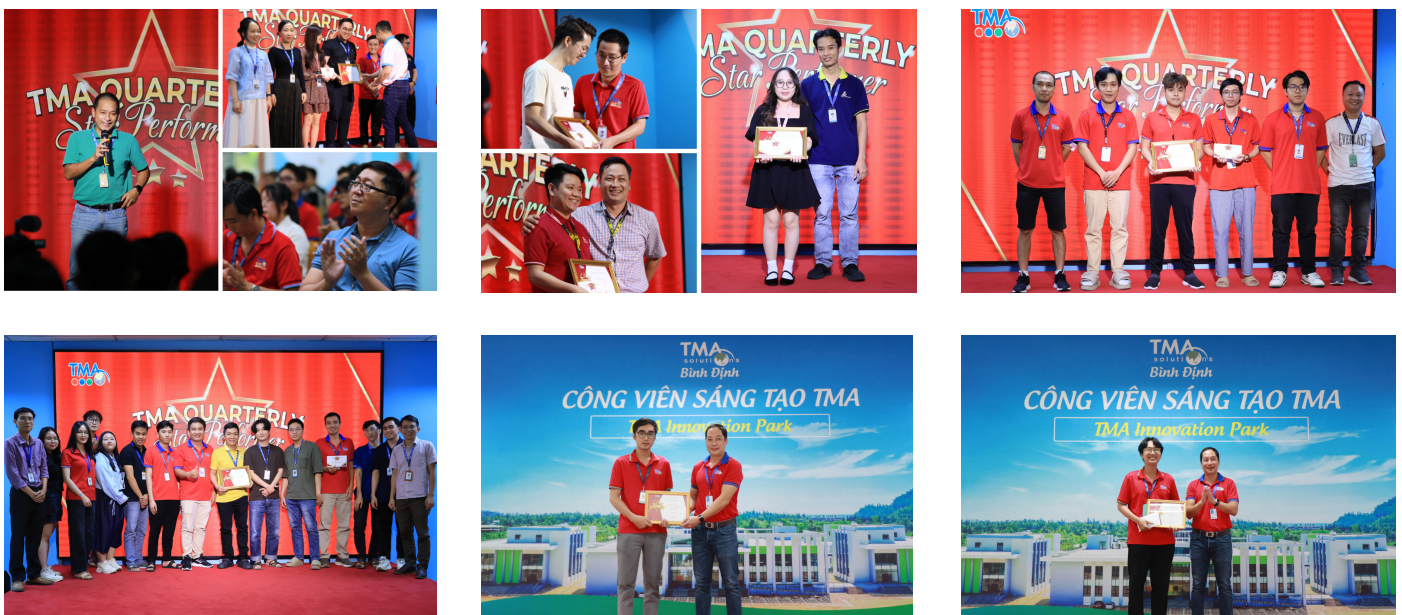
TMA Manager Meeting Jan-2025 đã kết thúc trong không khí thân mật và phấn khởi. Xin chúc Cô Chủ, các anh chị Managers và toàn thể anh chị em TMA sức khỏe, hạnh phúc và cùng nhau góp phần xây dựng Tập đoàn Công nghệ TMA ngày càng phát triển vững mạnh.

## [TMA QUARTERLY STAR PERFORMER QIV/2024]

### Tỏa sáng tinh thần “The Best & Brightest TMA”

Chiều qua, ngày 9/1/2025, Lễ Vinh danh và Trao giải TMA Quarterly Star Performer QIV/2024 đã diễn ra trong không khí trang trọng và đầy hứng khởi tại cả hai đầu cầu TP.HCM và Bình Định. Sự kiện có sự tham dự của các anh chị trong BGD Tập đoàn cùng đông đảo anh chị em đồng nghiệp.

Phát biểu tại buổi lễ, anh Trần Phú Phước - Vice President, đã thay mặt BGD Tập đoàn gửi lời cảm ơn sâu sắc đến những nỗ lực và đóng góp của các thành viên, đặc biệt là 27 cá nhân, tập thể xuất sắc trong quý IV/2024 nói riêng và 100 ngôi sao sáng của năm 2024 nói chung cho sự phát triển chung của TMA. Anh cũng gửi gắm những kỳ vọng từ BGD đến các thành viên, cùng nhau hướng tới những thành tựu mới cho năm 2025.



Ngay sau đó, các đại diện BGD đã trực tiếp chúc mừng và trao bằng khen cho 27 Star Performers. Những nụ cười rạng rỡ và những tràng pháo tay nồng nhiệt từ đồng nghiệp ở cả hai đầu cầu đã tạo nên một buổi lễ giàu cảm xúc.

Chúc mừng 27 Star Performers của quý IV/2024 với những đóng góp nổi bật và những thành tích đáng tự hào. Hãy tiếp tục tỏa sáng và phát huy tinh thần “The Best and Brightest TMA”, cùng Tập đoàn vươn đến những thành công mới.

## Trân trọng cảm ơn hơn 300 nhân viên gắn bó

Năm 2024, TMA tự hào ghi nhận 308 thành viên gắn bó 5, 10 và 15 năm với Tập đoàn, mang đến những đóng góp quan trọng cho sự phát triển vững mạnh của TMA từ những ngày đầu thành lập.

Để tri ân những nỗ lực và cống hiến không ngừng nghỉ của các thành viên trên hành trình chinh phục đỉnh cao của TMA, BGD các BU đã trực tiếp gửi tặng những phần quà ý nghĩa. Trong đó, các thành viên đạt cột mốc 5 năm gắn bó sẽ sở hữu những chiếc balo trẻ trung, năng động; những chiếc đồng hồ với 2 phiên bản tinh tế cho nam và nữ sẽ được trao cho các thành viên gắn bó 10 năm. Đặc biệt, những thành viên với dấu son 15 năm đồng hành TMA sẽ nhận được những chiếc nhẫn biểu trưng cho tinh thần gắn kết.



Xin cảm ơn các thành viên đã luôn có mặt trong những sự kiện, dấu ấn quan trọng của TMA trong suốt thời gian hình thành và phát triển. Chúc các thành viên luôn vững tin, vững lòng, cùng TMA viết tiếp những chương mới và tiến xa hơn trên bản đồ công nghệ thông tin Đông Nam Á cũng như thế giới.

## TMA Showroom “khoác áo mới”

Thời gian gần đây, các đoàn khách và sinh viên khi đến tham quan TMA đều tỏ rõ sự ấn tượng với TMA Showroom – nơi trưng bày các sản phẩm, sáng kiến công nghệ do chính TMA nghiên cứu, triển khai. Không chỉ phong phú về nội dung, showroom còn đẹp về mặt hình thức khi vừa được “khoác áo mới” vào cuối năm 2024. Đây là thành quả sau 2 tháng thi công, với sự kết hợp ăn ý từ việc lên thiết kế đến khi hoàn thiện của các nhóm khác nhau như T-Design, Admin, IT, IoT, Digital Signage, Purchasing và BDU.

Với không gian mở được thiết kế hiện đại, showroom hướng tới việc đưa các giải pháp của TMA và Trung tâm Kinh tế số (TDEC) đến gần hơn với khách tham quan, bao gồm các khu vực chính:

### Khu vực trung tâm:

Nơi giới thiệu tổng quan về năng lực cũng như các hoạt động và sự kiện TMA tham dự.

### Khu vực AI:

Giới thiệu các giải pháp AI đa ngành nghề, đa lĩnh vực của TMA như phát hiện hành vi bất thường trong nhà máy, phát hiện lỗi trên FBCP, phát hiện các loại bệnh sâu hại trong nông nghiệp.



## Khu vực Healthtech:

Giới thiệu các demo chứng minh năng lực của TMA trong 2 lĩnh vực khó là 5G và Automotive.

## Khu vực 5G và Automotive:

Giới thiệu các demo chứng minh năng lực của TMA trong 2 lĩnh vực khó là 5G và Automotive.

## Khu vực Khu công nghiệp và nhà máy thông minh:

Giới thiệu các giải pháp giúp quản lý chuyên nghiệp, hiệu quả, tối ưu hóa quy trình, tăng năng suất, đảm bảo an ninh, an toàn như quản lý từ xa, tự động hóa, tối ưu máy móc, an ninh, an toàn, AI trong sản xuất, cơ khí, mô phỏng 3D, kiểm tra tự động, phát hiện lỗi, giải pháp môi trường.

Bên cạnh đó, việc vận hành showroom cũng có sự “giúp sức” của nhiều giải pháp “made by TMA” như:

## Giải pháp TMA Digital Signage:

Quản lý tập trung và hiệu quả nội dung trình chiếu trên các màn hình TVs của showroom.

## Hệ thống tắt mở điện từ xa:

Do team IoT hoàn thiện, giúp tối ưu hóa sử dụng điện và bảo dưỡng các thiết bị màn hình tốt hơn, tránh việc bật 24/7.



Với giao diện mới, TMA Showroom hy vọng sẽ giúp giới thiệu các giải pháp công nghệ của TMA một cách trực quan hơn đến khách tham quan, hướng đến sứ mệnh “Công nghệ phục vụ con người và cuộc sống” của Tập đoàn Công nghệ TMA.

# TMA khởi động năm mới với chuỗi hoạt động tiếp nối tri thức

Tháng 01, TMA khởi động năm mới với hàng loạt hoạt động sôi nổi giữa Tập đoàn và các trường đại học. Từ hội thảo chuyên sâu về AI, đón tiếp sinh viên tham quan, đồng hành mở ngành đào tạo mới đến tài trợ cho các cuộc thi học thuật, TMA tiếp tục khẳng định vai trò cầu nối giữa doanh nghiệp và nhà trường nhằm mang lại những giá trị thiết thực cho sinh viên.

## Thảo luận về AI tại Đại học Bách Khoa

Vào ngày 10/01/2025, đại diện TMA là anh Đào Văn Tiến Dũng - Project Manager đã tham gia buổi hội thảo “Artificial Intelligence for Software Engineering” tại Đại học Bách Khoa, nơi các chuyên gia đầu ngành cùng nhau thảo luận về vai trò của AI trong lĩnh vực kỹ thuật phần mềm. Sự kiện này không chỉ mang lại góc nhìn đa chiều mà còn giúp sinh viên tiếp cận những kiến thức thực tiễn và xu hướng công nghệ mới nhất.

## Đón chào sinh viên Đại học Nam Cần Thơ

Ngày 16/01/2025, TMA hân hạnh chào đón 60 bạn sinh viên từ Đại học Nam Cần Thơ đến tìm hiểu môi trường làm việc thực tế. Đại diện TMA, chị Tuyền Nguyễn - Senior Director đã giúp các bạn sinh viên có cái nhìn sâu hơn về định hướng nghề nghiệp trong tương lai cũng như văn hóa - môi trường làm việc tại TMA. Chuyến đi khép lại với những trải nghiệm đáng nhớ cùng vô vàn cảm hứng mới cho các bạn sinh viên trên hành trình phát triển bản thân trong lĩnh vực công nghệ.

## Hoàn tất hồ sơ mở ngành đào tạo Khoa Điện - Điện tử

Vừa qua, TMA đã đồng hành với Khoa Điện - Điện tử, Đại học Công nghệ Sài Gòn trong quá trình hoàn thiện hồ sơ mở ngành đào tạo Kỹ thuật Máy tính. Trước đó, vào năm 2019, TMA đã ký kết MOU với khoa để cùng xây dựng chương trình đào tạo. Trong lần hợp tác này, TMA vinh dự được đề xuất là đại diện doanh nghiệp trong Hội đồng Xây dựng Chương trình Đào tạo của khoa.

## Tài trợ cuộc thi “Thách thức 2025” - Đại học Khoa học Tự nhiên

Với vai trò nhà tài trợ đồng, TMA đã đóng góp 15 triệu đồng cho cuộc thi “Thách Thức” – cuộc thi học thuật truyền thống của Khoa CNTT, Đại học Khoa học Tự nhiên (ĐHQG-HCM). Thách thức 2025 hứa hẹn sẽ là sân chơi bổ ích giúp sinh viên thể hiện tài năng, rèn luyện kỹ năng và tiếp cận những bài toán thực tế trong ngành CNTT.



Tháng 01 khép lại với những dấu ấn đáng nhớ trong hành trình hợp tác giữa TMA và các trường Đại học. TMA hy vọng sẽ tiếp tục truyền cảm hứng và hỗ trợ thế hệ sinh viên phát triển kỹ năng và sẵn sàng bứt phá tương lai trong lĩnh vực công nghệ.

# TMA Bình Định trao Tết yêu thương cho các em thiếu nhi

Cuối tuần qua, trong không khí giáp Tết phấn khởi và nhộn nhịp, các thành viên TMA Bình Định đã cùng nhau tổ chức chương trình “Tết Nhân ái” tại Hall A, TMA Innovation Park.

Tại đây, 50 phần quà là những nhu yếu phẩm đã được tặng cho các em nhỏ có hoàn cảnh khó khăn đang sinh sống tại khu vực 2, phường Ghềnh Ráng, TP Quy Nhơn. Ngoài ra, các thành viên trong đoàn cũng tổ chức nhiều hoạt động vui chơi thú vị cùng nhiều phần thưởng hấp dẫn và nhận được sự tham gia nhiệt tình từ các em.



Đặc biệt, chương trình còn có sự tham gia của anh Nam Nguyễn - Giám đốc KPS Australia và anh Quang Bùi - Giám đốc TMA Bình Định, các anh đã dành thời gian chia sẻ cũng như động viên các em không ngừng phấn đấu trong học tập và trong cuộc sống.



“Tết Nhân ái” hy vọng đã góp phần lan tỏa tình yêu thương và sự sẻ chia đến cộng đồng. Hãy cùng tiếp tục ủng hộ những hoạt động ý nghĩa và nhân văn của TMA Bình Định trong thời gian tới nhé!

## Cuộc thi video TMA Wrapped 2024

Sau hơn 1 tháng diễn ra sôi động, cuộc thi sáng tạo video ngắn “TMA Wrapped 2024” đã chính thức “về đích” và diễn ra lễ trao giải vào ngày 17/01/2025 vừa qua, để lại nhiều dấu ấn đáng nhớ. Dù cuối năm là thời điểm bận rộn với hàng loạt công việc và dự án, các thành viên TMA vẫn dành thời gian, tâm huyết để tạo nên những thước phim tràn đầy cảm xúc và ý nghĩa.



Với gần 65.000 lượt xem trên TMA Facebook và TikTok, các video dự thi không chỉ nhận được sự yêu thích từ đồng nghiệp mà còn lan tỏa tinh thần sáng tạo và nguồn cảm hứng tích cực. Những khoảnh khắc đẹp, câu chuyện ý nghĩa và sự hài hước đời thường đã khiến mỗi tác phẩm trở thành một “mảnh ghép” đặc biệt trong hành trình nhìn lại năm 2024 và hướng đến những mục tiêu mới cho năm 2025.

Sau thời gian cân nhắc kỹ lưỡng, dựa trên chất lượng tổng quan của các video dự thi cũng như để ghi dấu những điểm mạnh của từng video đoạt giải, BTC quyết định thay đổi các hạng mục trao giải:



- 01 giải Video được yêu thích nhất dành cho video có lượt tương tác cao nhất tại bài đăng trên TMA Facebook và TikTok.
- 02 Giải Ấn tượng: Những video được đánh giá cao về ý tưởng và sự sáng tạo.
- 02 Giải Truyền cảm hứng: Những video nổi bật với thông điệp ý nghĩa và tích cực.
- 05 Giải Gắn kết: Những video thể hiện mạnh mẽ tinh thần đồng đội và kết nối tập thể.

Cảm ơn tất cả các bạn đã cùng “TMA Wrapped 2024” ghi dấu hành trình đầy ý nghĩa vừa qua và sẵn sàng đón chờ những bước tiến mạnh mẽ hơn vào năm 2025. Hẹn gặp lại tại những cuộc thi thú vị tiếp theo của TMA và chúc các bạn một năm 2025 thật rực rỡ, đầy bất ngờ!



# Sôi nổi chào đón năm mới với nhiều hoạt động tổng kết

Tháng 1 khép lại với không khí sôi động tại TMA, khi khắp các phòng ban đều rộn ràng với những hoạt động gắn kết và vinh danh những cá nhân có đóng góp nổi bật. Đây là cơ hội để mọi người nhìn lại những thành tựu đã đạt được, đồng thời tiếp thêm động lực và tạo nguồn cảm hứng cho chặng đường phía trước.

## DC27

DC27 đã tổng kết một năm thành công với buổi lễ GIS vào tháng 1, ghi nhận những cột mốc quan trọng và nỗ lực không ngừng của cả đội. Tiếp sau đó, Year End Party diễn ra sôi động, với những hoạt động sôi nổi, vinh danh và khoảnh khắc vui vẻ, mang đến một đêm đáng nhớ và đầy gắn kết.



## DC4



## DC4

Trong dịp cuối năm, DC4 đã có chuyến du lịch đáng nhớ tại Phước Hải. Bên cạnh đó, Accedian EMS Dev Project cũng tổ chức hoạt động Boxing Day đầy bất ngờ, mang lại niềm vui và những khoảnh khắc thú vị cho các thành viên.

## DC9



## DC9

AxS QA Plug và Program3 đã cùng nhau tham gia những bữa tiệc tất niên ấm cúng, chia sẻ niềm vui, và chuẩn bị chào đón một năm mới với nhiều khởi sắc và thành công.

### DC19

DC19 đã lựa chọn một kỳ nghỉ nhẹ nhàng tại Mũi Né, nơi các thành viên thư giãn tại resort xanh mát, khôi phục năng lượng và gắn kết lại với nhau qua những khoảnh khắc yên bình, thay vì các chuyến team building sôi động như mọi năm.



### DC18

DC18 kết thúc năm 2024 đầy ấn tượng với chuyến team trip kết hợp Year End Party tại Hồ Tràm vào ngày 11-12/1/2025. Sự kiện là dịp để mọi người thư giãn, tái tạo năng lượng và gắn kết tinh thần đồng đội qua những khoảnh khắc đáng nhớ.



### DG3

DG3 đã tổ chức một buổi tổng kết đầy ấn tượng, khép lại một năm đầy nỗ lực và thành công. Sự kiện không chỉ là dịp để nhìn lại hành trình đã qua mà còn là nguồn động lực để tất cả hướng đến những mục tiêu cao hơn trong năm tiếp theo.



### DC29

DC29 đã có chuyến đi thú vị đến Ninh Chữ, kết hợp với bữa tiệc cuối năm đầy phấn khởi. Đây là dịp để mọi người tận hưởng không khí vui vẻ, giao lưu và củng cố tinh thần đoàn kết, khép lại một năm đầy ý nghĩa.



### DC22

DC22 khép lại năm với GIS Meeting đầy ý nghĩa, khi cả đội cùng nhìn lại hành trình đã qua và đặt ra những mục tiêu mới. Tiếp nối là bữa tiệc cuối năm, nơi không khí ấm áp và vui tươi lan tỏa, kết nối tất cả các thành viên.



# Ứng dụng AI hữu ích dành cho các lập trình viên

Ngành lập trình là một trong những ngành phát triển cực kỳ nhanh chóng và chính vì thế, các công cụ AI hỗ trợ viết code dựa trên GPT hiện đang rất đa dạng và phổ biến. Những công cụ đó không chỉ gợi ý code trên nhiều ngôn ngữ lập trình mà còn dự đoán, đề xuất các phương pháp tối ưu và phát hiện lỗi sớm trong quá trình lập trình. Hãy tìm hiểu một vài công cụ AI hỗ trợ lập trình dưới đây để công việc của bạn được năng suất hơn nhé!

## GitHub Copilot

GitHub Copilot tạo ra code nhanh chóng, cung cấp các chức năng và đề xuất nhận biết ngữ cảnh bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Gần đây, Github Copilot đã tích hợp thêm một trợ lý tương tự ChatGPT để hỗ trợ tương tác nhiều hơn. Sự cải tiến này giúp Github Copilot trở nên vô cùng xuất sắc trong việc tối ưu hóa quy trình làm việc và tăng năng suất.

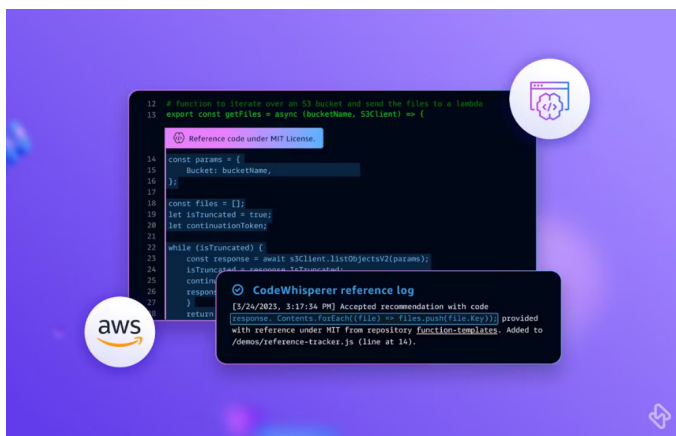


## Tabnine

Tabnine là một trợ lý được hỗ trợ bởi AI, cung cấp khả năng hoàn thành code đáng chú ý và khả năng đào tạo trên dữ liệu của riêng bạn. Do đó, công cụ này có thể cung cấp các đề xuất được cá nhân hóa sâu hơn, phù hợp hơn với nhu cầu của bạn.

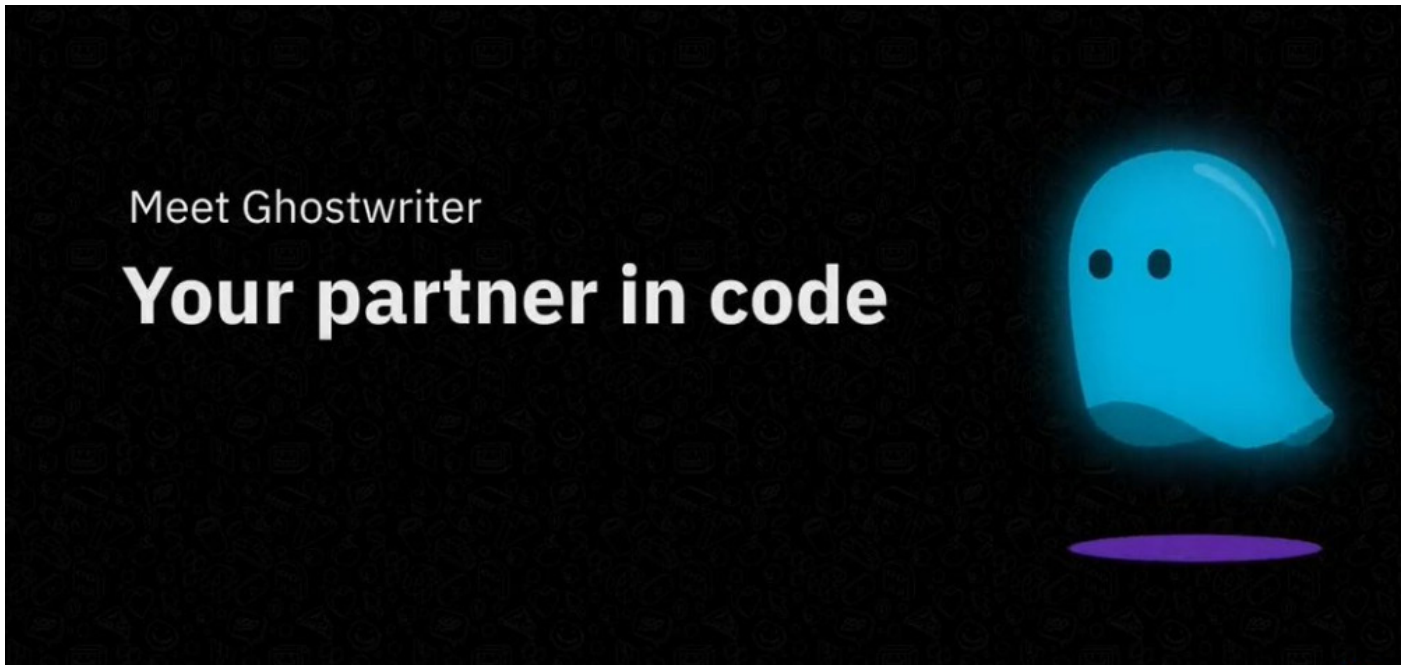
## Amazon Code whisperer

Với CodeWhisperer, bạn có thể quét code và các chú thích trên code của mình để tạo ra đoạn code mới phù hợp trong thời gian thực. Do đó, công cụ AI này không chỉ giúp bạn tiết kiệm thời gian lập trình mà còn giúp bạn viết code hiệu quả và tối ưu hóa hơn theo các phương pháp mã hóa tốt nhất.



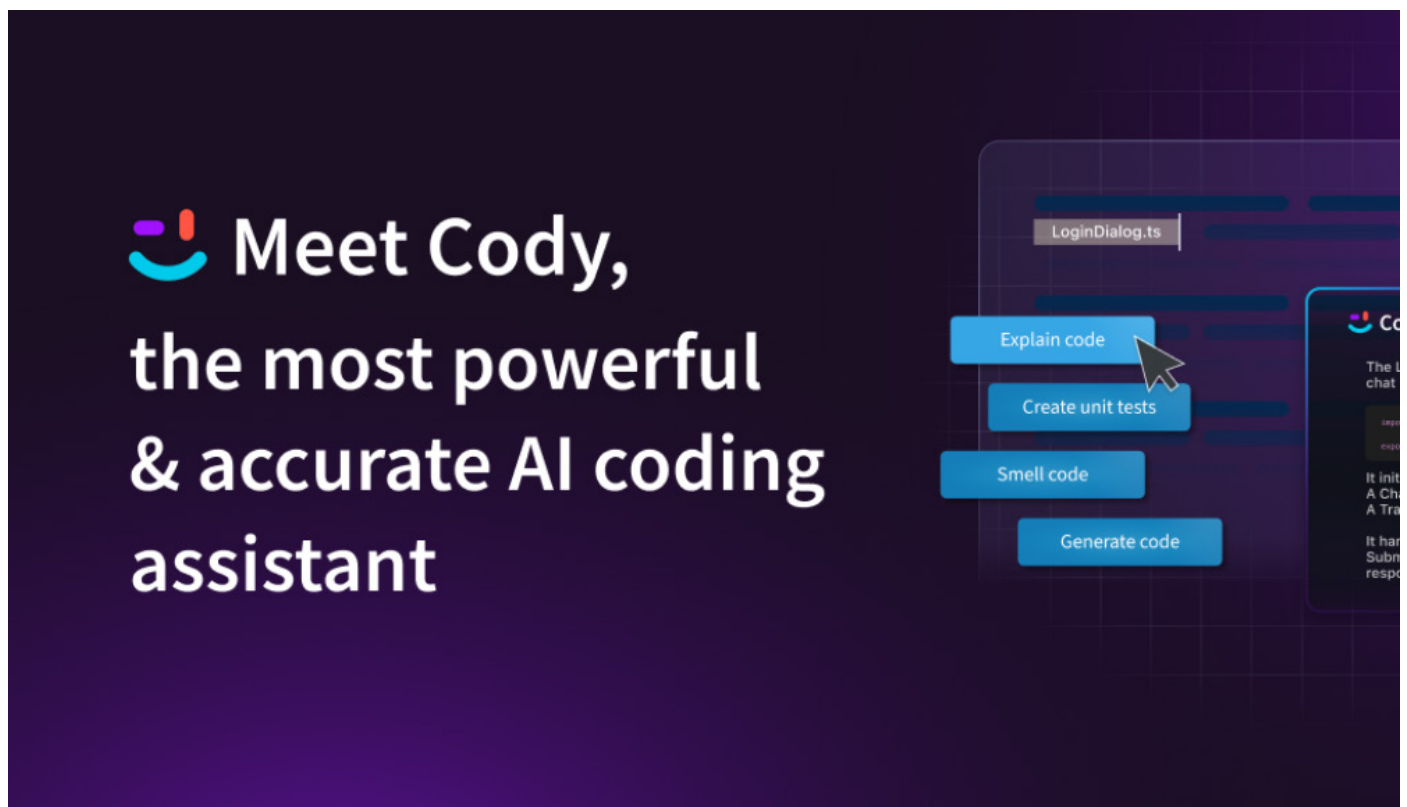
## Replit Ghostwriter

Công cụ này rất tiện dụng nếu bạn đang mắc kẹt trên một dòng code cụ thể. Ghostwriter có thể chia nhỏ code, giải thích chức năng của nó và thậm chí đề xuất các cải tiến và giải pháp thay thế. Điều này làm cho nó trở thành một công cụ quý giá cho cả người mới bắt đầu lẫn lập trình viên kinh nghiệm.



## Sourcegraph Cody

Trợ lý AI này được thiết kế để giúp các lập trình viên nâng cao khả năng tìm kiếm code. Sourcegraph Cody là một công cụ thông minh cho phép bạn tìm các đoạn code và chức năng có liên quan trên các cơ sở mã lớn, giúp bạn tiết kiệm thời gian đáng kể.



## [GO GREEN]

## Thanh lọc cơ thể sau dịp Tết với các thực phẩm thanh đạm

Những ngày Tết là dịp để chúng ta quây quần bên người thân, thưởng thức những món ăn ngon và chia sẻ niềm vui đầu năm. Tuy nhiên, việc dung nạp quá nhiều thực phẩm giàu đạm, dầu mỡ hay đồ uống có cồn trong các bữa ăn lại dễ khiến hệ tiêu hóa bị quá tải, dẫn đến cảm giác đầy hơi hay thậm chí rối loạn tiêu hóa. Hãy bổ sung ngay các loại thực phẩm quen thuộc sau đây để thanh lọc cơ thể ngay bạn nhé!

### Thực phẩm lên men

Sữa chua, thức uống lên men, hành chua,... có chứa hàm lượng men vi sinh cao, đây là những vi khuẩn có lợi giúp cải thiện sức khỏe đường ruột. Ngoài ra những thực phẩm lên men tự nhiên còn giúp giảm viêm, chống lại vi khuẩn có hại trong ruột.

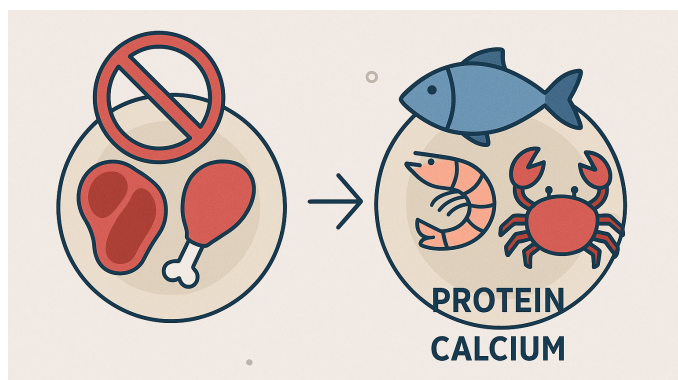


### Tăng cường thực phẩm giàu gia vị tự nhiên

Gia vị là một trong những thành phần không thể thiếu trong ẩm thực giúp tạo nên bức tranh ẩm thực đa màu sắc. Một số thực phẩm giàu gia vị tự nhiên giúp cải thiện vị giác, xóa tan cơn ngấy có thể kể đến như: Hành, củ nghệ, mùi tây, húng quế... nâng cao hiệu quả của các vitamin nhóm B, tăng cường chuyển hóa và giảm mỡ máu. Gừng, tỏi giúp cơ thể chống lại các gốc tự do, tốt cho hệ tiêu hóa và đánh bại chứng đầy hơi.

### Nạp đạm một cách hợp lý

Cải thiện tình trạng nạp quá nhiều thực phẩm giàu đạm trong ngày Tết, bằng cách thay thế thịt bò, thịt gà bằng cá, tôm, cua... vẫn bổ sung đủ đạm, canxi cho cơ thể nhưng không chứa quá nhiều calo và chất béo xấu.



## Bổ sung ngũ cốc

Các loại ngũ cốc như gạo lứt, hạt diêm mạch quinoa, lúa mạch, yến mạch... được xếp vào nhóm thực phẩm chứa chất béo không bão hòa tốt cho sức khỏe, cung cấp nhiều chất xơ, vitamin, khoáng chất thiết yếu và giúp cải thiện độc tố hiệu quả.

Ngoài ra, các loại đậu (đậu đen, đậu xanh, đậu đỏ...) và ngũ cốc nguyên hạt chứa đầy đủ các loại acid amin cần thiết, là nguồn cung cấp protein thay thế tạm thời cho protein từ động vật đã được sử dụng quá nhiều trong dịp Tết.



## Thực phẩm giàu chất xơ từ rau xanh và trái cây

Bổ sung lượng chất xơ thiếu hụt sau những bữa ăn dư thừa đạm ngày Tết là “chìa khóa” quan trọng giúp cơ thể nhanh chóng lấy lại cân bằng. Chất xơ chứa nhiều vitamin, khoáng chất và giúp tăng nhu động ruột, cải thiện chức năng tiêu hóa của cơ thể.

Một số loại chất xơ hiệu quả được chuyên gia chỉ ra gồm:

Đậu xanh, đậu đỏ, đậu que, đậu đũa, đậu Hà Lan, măng tre, giá, bắp cải, cà rốt, su hào, nấm... cung cấp các chất xơ không hòa tan, góp phần hạn chế sự hấp thu chất béo và đào thải độc tố ra khỏi cơ thể.

Rau họ cải như cải xanh, cải xoăn, bắp cải... giàu vitamin B, sắt, magie, kali, glycine giúp bảo vệ tế bào gan, thúc đẩy quá trình đào thải độc tố và hỗ trợ hệ miễn dịch.

Các loại trái cây không chứa quá nhiều đường và có công dụng thanh lọc, thải độc hiệu quả như cam, ổi, táo, bưởi, dứa...

“

Sức khỏe không phải là thứ chúng ta có thể mua. Tuy nhiên, nó có thể là một tài khoản tiết kiệm cực kỳ giá trị. (Anne Wilson Schaef).

”