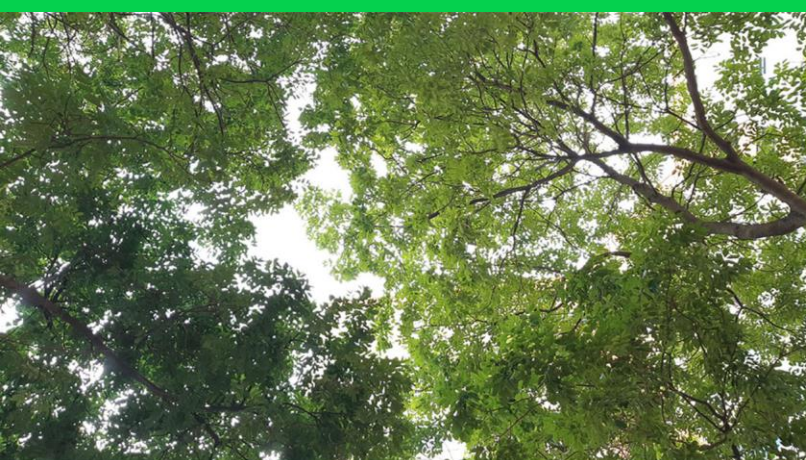


Kiến thức, kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống

Ấn bản lần thứ nhất



Hà Nội, 2020

Rủi ro sức khỏe, bệnh tật đang gia tăng nhanh chóng trong bối cảnh môi trường sống ngày càng ô nhiễm và các dịch bệnh nguy hiểm bùng phát.

Nhằm cung cấp thêm kiến thức cho cộng đồng, từ đó biết cách phòng tránh bệnh tật và nâng cao sức khỏe, Oagree đã lựa chọn một số chủ đề rất thân thuộc nhưng nhiều người chưa có đủ thông tin để trình bày trong Ấn bản lần thứ nhất này.

Chúng tôi hy vọng Ấn bản sẽ hỗ trợ bạn đáng kể trong việc nâng cao sức khỏe của bản thân và gia đình mình.

Các địa điểm nguy hiểm (phần 3) - Nhà mới

Tại sao sau khi xây nhà mới hoặc sửa nhà, trong nhà thường có người ốm đau nặng, thậm chí là mắc bệnh hiểm nghèo không qua khỏi? Về mặt tâm linh, đến nay, chưa thể khẳng định vấn đề này. Tuy nhiên, về mặt khoa học, có những bằng chứng rõ ràng cho thấy “hạn nhà mới” là có thật và có thể giảm thiểu được. Cùng tìm hiểu các nguyên nhân và giải pháp để bảo vệ sức khỏe những người thân yêu trong gia đình mình.

Những thứ độc hại điển hình trong căn nhà mới

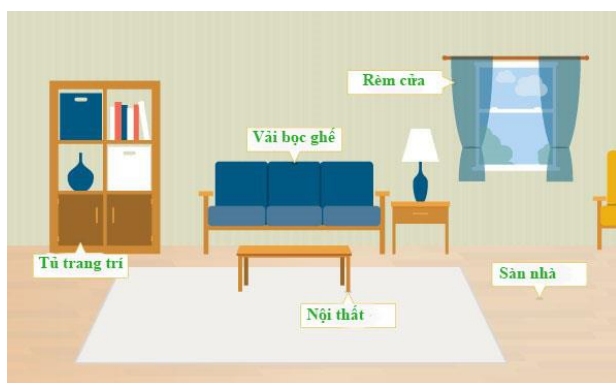
Nếu bạn không xây nhà mà mua một căn hộ mới, chỉ cần mua sắm đồ đạc và chuyển vào ở, bạn cũng đừng chủ quan với sức khỏe của gia đình mình. Một căn hộ mới chứa đầy những hoá chất độc hại.

Sơn

Sơn tường, sơn cửa giúp làm đẹp, làm sáng và hạn chế nấm mốc trong ngôi nhà, tuy nhiên, trong sơn thường chứa nhiều hoá chất độc hại như các chất phụ gia, chất hữu cơ dễ bay hơi (VOCs), chì,... Khi bạn bước vào một ngôi nhà mới, mùi sơn thường rất nồng nặc, đó chính là mùi đặc trưng của các chất hữu cơ dễ bay hơi. Các chất hữu cơ dễ bay hơi được sử dụng làm dung môi trong sơn để giúp hoà tan sơn, giúp sơn đều màu, cũng như thúc đẩy quá trình bay hơi, giúp sơn nhanh khô,... tuy nhiên hầu hết chúng đều độc hại, ví dụ VOC phổ biến trong sơn là benzen, được chứng minh là gây ung thư máu ở người.

Chì cũng thường được thêm vào sơn để nhuộm màu, làm khô nhanh và bền màu. Tuy nhiên, chì là một kim loại rất độc, gây tổn hại hệ thần kinh, đặc biệt là trẻ nhỏ. Ngộ độc chì có thể xảy ra khi hít phải các loại bụi nhiễm chì hoặc sơn gốc chì. Chì sau khi được hít vào sẽ nhanh chóng được hấp thụ vào máu, sau đó sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương, tim mạch, thận, và hệ miễn dịch.

Đồ nội thất mới



Nội thất thường giải phóng formaldehyd

Hầu hết đồ nội thất, đặc biệt là nội thất bằng gỗ như sàn nhà, bàn ghế, tủ bếp, tủ quần áo,... đều sử dụng các hoá chất độc hại để xử lý gỗ hoặc để làm keo kết dính như Asen, Creosote, Pentachlorophenol,... Các hoá chất này phát tán mạnh vào không khí trong nhà mà phổ biến là formaldehyd. Tiếp xúc với formaldehyd nồng độ cao dẫn tới ung thư vòm họng và nó được Tổ chức nghiên cứu ung thư quốc tế (IARC) phân loại là chất gây ung thư cho người nhóm 1. Formaldehyd còn thoát ra từ nhiều đồ nội thất mới bằng nhựa, thảm, các sản phẩm tẩy rửa. Các đồ nội thất phát tán Formaldehyd mạnh nhất khi còn mới và phải mất vài năm để chúng giải phóng hết Formaldehyd.

Và còn rất nhiều vật dụng trong ngôi nhà mới phát tán mạnh các chất độc hại khi mới đưa vào sử dụng, đặc biệt trong thời tiết nóng, ẩm như keo giấy dán tường, đường ống nhựa PVC (Polyvinyl Clorua), cửa chống cháy, các loại keo sử dụng để bịt các khớp nối, thậm chí cả vật liệu xây dựng trong tường, dưới nền nhà,...

“Hạn nhà mới” sẽ nặng hơn nếu chúng ta sửa chữa nhà, đặc biệt là phá bỏ nhà cũ, xây dựng nhà mới



Sửa chữa, xây nhà mới phát tán chất độc hại trong vật liệu xây dựng

Hai câu chuyện có thật: 1) 3 gia đình ở cạnh nhau đều phải xây nhà mới vì chính quyền giải phóng mặt bằng để làm một đường đi qua khu vực này, chỉ sau hơn một năm xây xong nhà, 2 trong 3 gia đình có người chồng bị ung thư không qua khỏi. 2) Một gia đình sửa lại toàn bộ căn nhà, chỉ sáu tháng sau khi hoàn thành việc sửa chữa, người chồng bị ung thư phổi giai đoạn cuối mặc dù có lối sống rất lành mạnh (không hút thuốc, tập thể dục đều đặn,...)

Ngoài những chất độc hại trong một ngôi nhà mới đã nói ở trên, quá trình phá dỡ hoặc sửa chữa, xây dựng nhà mới còn phát tán thêm các chất vô cùng độc hại khác, ví dụ amiang (amiang đã bị cấm ở nhiều nước, tuy nhiên đến nay, Việt Nam vẫn luôn nằm trong nhóm 10 nước nhập khẩu amiang lớn nhất thế giới). Ngoài sản phẩm điển hình mà chúng ta thường thấy là các mái lợp hình lượn sóng, amiang còn được pha trộn trong nhiều vật liệu xây dựng khác như thạch cao, xi măng, cốt bê tông, gạch lát sàn, sơn phủ bên ngoài,... do nó có khả năng chống cháy cao, cách nhiệt, cách điện, cách âm và đặc biệt rẻ. Các sản phẩm chứa amiang trong trạng thái tĩnh có thể không gây độc hại, tuy nhiên trong quá trình phá dỡ, khoan, cắt khi xây, sửa nhà sẽ làm vỡ vụn vật liệu xây dựng và các sợi amiang dễ dàng bay ra và đi vào phổi qua đường hô hấp. Amiang được xác định là chất gây ung thư phổi, ung thư trung biểu mô (ung thư niêm mạc ngực và khoang bụng). Ngoài amiang, vật liệu xây dựng còn chứa nhiều chất độc hại khác như silica, cadmium, radon, ... đều dễ dẫn tới ung thư vòm họng, ung thư phổi,...

Việc xây nhà, sửa nhà đã khiến chúng ta mệt mỏi dẫn tới sức đề kháng suy giảm. Lại cộng thêm ảnh hưởng của các chất độc hại, việc xảy ra ốm nặng, thậm chí mắc bệnh hiểm nghèo không phải là điều khó hiểu. Do đó, bạn cần hiểu thấu đáo để biết cách bảo vệ sức khỏe của mình, kể cả trường hợp không có vấn đề gì xảy ra cũng đừng chủ quan bởi vì nhiều hoá chất độc hại phải mất nhiều năm sau mới làm chúng ta phát bệnh.

Vậy phải làm gì để tránh được hạn nhà mới ?

Một số lưu ý dưới đây có thể hữu ích cho gia đình bạn để hưởng trọn niềm vui nhà mới:

- Nếu phải phá dỡ hoặc sửa chữa, mặc dù hơi bất tiện và tốn kém nhưng bạn nên thuê một chỗ khác để ở thay vì ở trong ngôi nhà đang sửa chữa nhằm tránh hít phải bụi vật liệu xây dựng độc hại.
- Nhà mới sửa, sơn xong, không nên vào ở ngay. Nên có thời gian để các khí độc hại từ sơn, vật liệu xây dựng bay bớt. Để đẩy nhanh quá trình làm sạch không khí trong nhà, bạn nên mở cửa thông thoáng và bật quạt thường xuyên. Ngoài ra, nếu bạn được chủ động trong việc sơn nhà, bạn nên tìm hiểu và lựa chọn các loại sơn an toàn, chứa ít các chất hữu cơ dễ bay hơi.

Ở một số nước, trước khi vào ở trong căn nhà mới, người ta sử dụng kỹ thuật “bake out”, mục đích là nung nóng căn phòng ở khoảng 40 độ C trong nhiều giờ (đã được đóng kín) để tăng tốc độ thải khí của vật liệu xây dựng mới, đặc biệt là sơn, sau đó đẩy khí này ra khỏi căn nhà bằng thông gió (lặp lại 3- 4 lần cho đến khi đạt yêu cầu). Lưu ý không ở trong nhà khi đang thực hiện bake out.

- Một số nội thất mới như rèm cửa, thảm,... nên được giặt sạch bằng máy giặt trước khi sử dụng.
- Nếu có thể, chọn nội thất bằng kim loại hoặc gỗ tự nhiên thay vì gỗ ép, gỗ công nghiệp để hạn chế các hoá chất xử lý gỗ, đặc biệt là các tủ đựng thức ăn. Nếu nhà bạn có gara, sân vườn, một số nội thất nên để ngoài căn nhà chính một thời gian để bay bớt các hoá chất độc hại trước khi di chuyển vào nhà. Thường xuyên mở cửa thông thoáng trong nhà (trừ khi ngoài trời quá ô nhiễm).

*** Vì vậy, có lẽ cách sống tối giản (ít đồ đạc) hoặc cách sống tiết kiệm tiêu dùng (tiếp tục sử dụng các đồ dùng cũ còn tốt) là hữu ích để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình, thay vì mua sắm thật nhiều đồ nội thất mới.

Nếu bạn bè, người thân có ý định sửa nhà hoặc mua nhà mới, chia sẻ với họ những kiến thức này để biết cách bảo vệ sức khỏe và hưởng trọn vẹn niềm vui tân gia.

Nguồn tham khảo:

1. Cơ quan Đăng ký Chất độc và Bệnh tật (Agency for Toxic Substances and Disease Registry) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ - Cơ quan này tập trung vào việc giảm thiểu rủi ro sức khỏe của con người liên quan đến việc tiếp xúc với các chất độc hại <https://www.atsdr.cdc.gov/formaldehyde/home/index.html>
2. Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh/The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ https://www.cdc.gov/nceh/publications/books/housing/cha05.htm#anchor_1545242404256
3. Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ/U.S. Department of Health and Human Services <https://www.cdc.gov/nceh/publications/books/housing/housing.htm>
4. Sáng kiến an toàn và sức khỏe toàn cầu/the Global Health and Safety Initiative <https://s3.amazonaws.com/healthy-materials-lab/resources/toxic-chemicals-in-building-materials.pdf>

Thay đổi chế độ ăn để tăng cường sức khỏe dài hạn của cơ thể

Bác sĩ giỏi nhất không ở bệnh viện mà ở ngay trong chính cơ thể của chúng ta, đó là hệ miễn dịch. Có nhiều vấn đề ảnh hưởng đến hệ miễn dịch nhưng ảnh hưởng đáng kể nhất là chế độ ăn uống. Vậy ăn gì, ăn như thế nào để nâng cao sức đề kháng của cơ thể? Trong bài viết này, chúng tôi lựa chọn thịt là vấn đề đầu tiên để trao đổi. Trước khi ăn thịt động vật, bạn phải biết 3 điều này.

1. Đặc sản thú rừng

Hầu hết bệnh nhiễm khuẩn ở con người thời hiện đại được cho là do động vật lây sang người trong quá trình thuần hoá động vật hoặc ăn các loại “đặc sản”. Ví dụ:

• AIDS: Virus HIV được cho là từ việc giết mổ động vật linh trưởng (vượn lớn) ở châu phi	• Nhiễm cúm: xuất phát từ việc thuần hoá vịt
• Bệnh lao: xuất phát từ việc thuần hoá dê	• Sởi và đậu mùa: từ các virus đột biến trên gia súc
• Sốt thương hàn: xuất phát từ thuần hoá gà	• Virus cảm lạnh: xuất phát từ ngựa ...

Hoặc mới đây

- SARS 2003: được cho là bắt nguồn từ dơi, sau đó qua động vật trung gian là loài cây hương (bán ở các chợ động vật hoang dã ở Trung Quốc)
- Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) 2012: con vật truyền bệnh có thể là dơi, rồi truyền sang Lạc đà một bướu
- Bệnh do virus Ebola (EVD) 2014: virus Ebola thường được truyền từ khỉ hoặc loài dơi ăn trái
- Bệnh do virus chủng corona 2019: được cho là truyền từ dơi.

Đây đều là các dịch bệnh nguy hiểm, cướp đi tính mạng của rất nhiều người. Vì vậy, có lẽ bạn nên cân nhắc về rủi ro sức khỏe bản thân, cộng đồng với sở thích cá nhân hoặc trước những lời mời hấp dẫn.

2. Thịt của các loài nuôi công nghiệp phổ biến như gà, lợn, bò,...

Để đáp ứng nhu cầu ăn thịt tăng cao của con người cùng với tốc độ gia tăng dân số, vật nuôi lấy thịt như gà, lợn, bò,... chủ yếu được nuôi theo hệ thống công nghiệp. Chăn nuôi công nghiệp không đi theo sinh lý tự nhiên của các loài vật nên gây ra những vấn đề nghiêm trọng mà chúng ta không thể lường trước được.

Ví dụ hệ thống chăn nuôi gia cầm công nghiệp (như nuôi gà) sẽ dồn nhiều nhất có thể gia cầm vào không gian nhỏ thay vì chăn nuôi đúng với sinh lý gia cầm. Gà vốn là động vật nuôi thả, chính việc nuôi ở không gian rộng (như vườn, đồi) giúp gà có khả năng miễn dịch cao hơn vì được “dầm mưa dãi nắng”. Trong khi “dầm mưa dãi nắng”, lăn lộn trên đất, gà sẽ loại bỏ những côn trùng có hại như chấy, rận bám trên cơ thể. Còn khi nuôi trong không gian nhỏ hẹp, chấy rận sinh sôi tràn lan, tỷ lệ bệnh tật, chết của gà tăng cao, hoặc tỷ lệ đẻ trứng giảm hoặc vì hệ miễn dịch suy giảm, chỉ cần 1 con bị cúm là cả đàn bị cúm, dẫn đến các chủ trang trại sẽ không còn cách nào khác là phun thuốc diệt trùng, cho thuốc kháng sinh vào thức ăn của gà. Những loại thuốc này sau đó tích lũy trong thịt gà hoặc trứng gà mà chúng ta ăn hàng ngày.



Theo báo cáo của tờ New York Times, 80% thuốc kháng sinh sản xuất trong năm 2011 được sử dụng cho gia súc, gia cầm. Mặc dù thuốc kháng sinh là cần thiết cho sức khỏe gia súc, gia cầm nhưng phần lớn lại được sử dụng để kích thích tốc độ tăng trưởng. Việc lạm dụng thuốc kháng sinh cho gia súc, gia cầm đã làm tăng đáng kể khả năng kháng thuốc nguy hiểm và là mối đe dọa lớn trong thời gian tới của nhân loại (thời kỳ hậu kháng sinh).

Để bắt gà đẻ trứng liên tục không kể ngày và đêm, các chủ trang trại bật đèn 24/24. Hoặc để tránh hiện tượng gà tấn công lẫn nhau vì căng thẳng cực độ trong không gian chật hẹp, người ta cắt luôn mỏ của gà con. Họ cũng nhổ răng và cắt đuôi lợn ngay sau khi chúng được sinh ra để nhằm ngăn chặn lũ lợn cắn nhau do căng thẳng. Thịt của những con vật bị căng thẳng cực độ như thế sẽ chứa các hormon có hại.

Hoặc các chủ doanh nghiệp cho gà ăn thuốc kích thích sinh trưởng (thuốc kháng sinh) làm gà có tốc độ tăng trưởng nhanh bất thường, thể trọng tăng gấp 2 lần nhưng thời gian gà lớn lên giảm 1 nửa so với cách đây 50 năm. Chính vì vậy, xương và đường ruột của gà không thể bắt kịp với tốc độ sinh trưởng nhanh chóng đó, đôi chân không chịu nổi cân nặng quá cỡ và không lê bước đi nổi (lưu ý trong thời điểm hiện nay, khi giá thịt lợn tăng cao, một số người chăn nuôi lợn sử dụng rất nhiều thuốc và chất kích thích tăng trưởng để tăng nhanh trọng lượng vật nuôi (chỉ 2-3 tháng nhưng trọng lượng 1 con lợn có thể tăng từ 80-100 kg)).

Đối với hệ thống chăn nuôi bò lấy thịt, để tăng cân nhanh chóng, con người cưỡng ép bò – một loài động vật ăn cỏ - phải ăn thức ăn công nghiệp, bao gồm phụ phẩm của quá trình giết mổ là thịt, bột xương của chính đồng loại, khiến bò bị viêm não thể bọt biển (bò mất kiểm soát, cuồng dại như lên cơn điên và chết) hay còn gọi là bệnh bò điên kinh hoàng một thời. Nói chung hệ thống chăn nuôi công nghiệp không chỉ biến vật nuôi trở thành động vật ăn thịt mà còn khiến chúng trở thành những con thú ăn thịt đồng loại bởi hàng triệu tấn sản phẩm phụ của các cơ sở giết mổ tiếp tục trở thành thức ăn cho động vật trang trại. Điều này cũng dẫn đến tích lũy sinh học liên tục chất độc hại, thuốc, kim loại nặng,... trong thức ăn của chúng ta.

Chăn nuôi lấy thịt bằng phương pháp phi đạo đức và cho động vật uống các loại thuốc kháng sinh để tăng năng suất cuối cùng sẽ ảnh hưởng đến chính sức khỏe chúng ta, làm chúng ta tích lũy bệnh tật, suy giảm hệ miễn dịch tự nhiên, chưa kể tạo ra một môi trường sống đầy rủi ro do các dịch bệnh.

3. Ăn nhiều thịt động vật, bạn sẽ như thế nào?

Ăn nhiều thịt động vật dẫn đến con người dễ mắc các bệnh mãn tính như:

Bệnh tim mạch: ăn nhiều thịt và mỡ động vật khiến chất béo tích tụ ở thành động mạch tạo ra các mảng xơ vữa. Quá trình này diễn ra trong hàng chục năm trời và các mảng xơ vữa dần dần chiếm chỗ trong các động mạch, thu hẹp đường đi của máu. Nếu mảng xơ vữa bị vỡ thì cục máu đông hình thành dẫn đến tắc nghẽn, đau tim, hoại tử một phần cơ tim. Bệnh tim mạch hiện nay là loại bệnh gây tử vong cao nhất.

Bệnh tiểu đường: Tiểu đường loại 2 (kháng insulin) được xem là cái chết đen của thế kỷ 21. Nguyên nhân được cho là chế độ ăn giàu chất béo và giàu năng lượng. Để đường đơn glucose (được hệ tiêu hoá phân huỷ từ thức ăn) đi từ máu vào tế bào (cung cấp năng lượng cho tế bào), glucose cần insulin. Đối với tiểu đường loại 2, tuyến tụy vẫn sản xuất được insulin nhưng insulin không hoạt động hiệu quả do chất béo tích tụ bên trong tế bào ở cơ và gan cản trở. Nếu insulin là chìa khoá mở cánh cửa để glucose đi vào tế bào thì chất béo bão hoà làm tê liệt ổ khoá. Tế bào không thể tiếp nhận glucose dẫn tới glucose tích lũy trong máu. Lượng đường dư thừa trong máu theo thời gian sẽ phá huỷ mạch máu trên khắp cơ thể, dẫn đến mù loà, suy thận, tim mạch, tổn thương dây thần kinh dẫn đến tình trạng tê bì, đau đớn,...

Việc ăn quá nhiều đạm và chất béo động vật cũng dẫn đến nhiều bệnh khác như gan nhiễm mỡ, gout, suy thận, ung thư, bệnh nhiễm trùng,... Các bệnh mãn tính này đều làm cơ thể chúng ta yếu đi và hệ miễn dịch suy giảm đáng kể. Những thông tin trong đợt dịch covid-19 cũng cho thấy những người có bệnh lý nền như tim mạch, tiểu đường,... có hệ miễn dịch suy yếu và khả năng cao không qua khỏi khi nhiễm virus.

Sức khỏe và hệ miễn dịch là kết quả của một quá trình dài nỗ lực củng cố và giữ gìn. Vì vậy, ngay bây giờ đừng trì hoãn hoãn một lối sống lành mạnh với 3 thay đổi không tốn kém dưới đây:

- **Ăn nhiều rau xanh, hoa quả và các loại hạt (nguyên cám) hơn**
- **Giảm ăn thịt động vật so với rau, quả** (đơn giản bằng việc chuẩn bị một bữa ăn nhiều rau và ăn rau trước cho đến khi no bụng rồi mới ăn thịt). Lựa chọn thịt từ các nguồn hoặc trang trại chăn nuôi phù hợp bản tính của động vật trong tự nhiên. Đồng thời giảm ăn thịt để giảm gánh nặng cho ngành chăn nuôi và không tạo áp lực cho việc phải phát triển các hệ thống chăn nuôi công nghiệp quá tải.
- **Tăng cường thể dục thể thao** để nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

Nguồn tham khảo:

1. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: *Origins of HIV and the AIDS Pandemic* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3234451/>)
2. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: *The origins of HIV and implications for the global epidemic* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17618555>
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: *Beasts of the Earth: Animals, Humans, and Disease*. E. Fuller Torrey, Robert H
4. *Human Frontiers, Environments and Disease - Past Patterns, Uncertain Futures*. Australian National University
5. [https://vi.wikipedia.org: SARS \(Hội chứng hô hấp cấp tính nặng\); MERS-CoV; Bệnh do virus Ebola; Bệnh bò điên](https://vi.wikipedia.org:SARS_(Hội_chứng_hô_hấp_cấp_tính_nặng);MERS-CoV;Bệnh_do_virus_Ebola;Bệnh_bò_diên)
6. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: *Free fatty acids, insulin resistance, and type 2 diabetes mellitus*
7. Harvard Health Publishing (https://www.health.harvard.edu/a_to_z/type-2-diabetes-mellitus-a-to-z)
8. Tổ chức Y tế thế giới (<https://www.who.int/publications-detail/classification-of-diabetes-mellitus>)

Nâng cao sức khỏe, tiết kiệm túi tiền chỉ với 2 thay đổi nhỏ trong lựa chọn thực phẩm

Bạn muốn lựa chọn rau, củ, quả giàu chất dinh dưỡng, ít hoá chất độc hại mà lại phù hợp túi tiền? Dưới đây là 2 kinh nghiệm quan trọng và dễ thực hiện.

Ăn bắp cải giữa mùa hè hay ăn rau muống giữa mùa đông! Thật thú vị khi chúng ta có thể ăn bất cứ thực phẩm nào vào bất cứ mùa nào trong năm. Nhưng điều đó có mang lại lợi ích? Cùng tìm hiểu những lợi ích khi lựa chọn thực phẩm “mùa nào thức ấy” theo lời khuyên của ông cha bao đời để lại dưới đây:



Bắp cải thích hợp thời tiết lạnh

- **Thực phẩm chính vụ sẽ tươi hơn, đầy đủ chất dinh dưỡng hơn:** thực phẩm trồng và thu hoạch đúng mùa sẽ có hương vị thơm ngon nhất, hàm lượng vitamin và khoáng chất cao nhất do có điều kiện thiên nhiên như nhiệt độ, ánh sáng, nước mưa,... phù hợp. Giả sử đang giữa mùa hè nóng nực và bạn ăn rau củ của mùa đông như bắp cải thì không có cách nào khác là phải vận chuyển từ một nơi xa đến! Vì vậy, mặc dù cây bắp cải đó có thể có rất nhiều vitamin khi nó vừa cất xong tại nơi trồng nhưng nó sẽ có ít vitamin hơn sau quãng thời gian ngồi vật vã trong xe tải!

- **Các loại thực phẩm cùng mùa vụ thường có sự kết hợp chất dinh dưỡng hoàn hảo:** Tất cả các loại trái cây và rau củ có chứa một loạt các vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất) rất quan trọng đối với cơ thể. Các loại rau quả theo mùa thường chứa các chất dinh dưỡng phù hợp nhau, không gây ra các xung đột, khi ăn kết hợp sẽ mang đến hiệu quả tốt nhất cho cơ thể, ví dụ kết hợp rau củ mùa đông như cà rốt và khoai tây sẽ mang đến hương vị thơm ngon hoặc rau quả mùa hè như mướp và rau mồng tơi sẽ mang đến vị ngọt thanh mát. Ăn rau củ trái mùa là bạn đã bỏ lỡ sự kết hợp dinh dưỡng độc đáo đó. Đồng thời bạn cũng bỏ lỡ cơ hội ăn những rau củ chính vụ đầy chất dinh dưỡng vì dạ dày của chúng ta có giới hạn.
- **Tiết kiệm túi tiền:** Rau quả đúng mùa vụ thường có sản lượng dồi dào, vì thế tất nhiên nó sẽ rẻ hơn.
- **Bạn đã góp phần tích cực bảo vệ môi trường sống** cho các thế hệ tương lai vì lựa chọn thực phẩm theo mùa vụ sẽ giảm năng lượng sử dụng cho quá trình canh tác và vận chuyển. Rau củ trái mùa thường sử dụng nhiều năng lượng, tài nguyên hơn để sản xuất (từ chất kích thích, phân bón hoá học, điện, nước, bảo quản,...) hoặc để vận chuyển từ xa tới (bao gồm xăng, dầu và năng lượng để làm lạnh trong quá trình vận chuyển) khiến trái đất ô nhiễm và nóng lên.

Ngoài lựa chọn thực phẩm theo mùa, lựa chọn thực phẩm địa phương hoặc được trồng khu vực lân cận (nếu bạn ở thành phố) cũng mang lại nhiều lợi ích cho bạn và cộng đồng:



- **Thực phẩm địa phương thường tươi hơn:** Thực phẩm được sản xuất ở những khu vực xa nơi bạn sống, đặc biệt là nhập khẩu, thường phải vận chuyển hoặc bảo quản lạnh trong nhiều ngày, vài tuần hoặc thậm chí vài tháng. Còn thực phẩm mua tại chợ hoặc cửa hàng nhỏ gần nhà thường mới được cất trong vòng vài giờ. Mức độ tươi ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của thực phẩm. Trong suốt quãng đường dài từ nơi trồng đến bàn ăn, trái cây và rau củ phải tiếp xúc với nhiệt độ, ánh sáng và hóa chất,... khiến một số chất dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin tinh tế như C và B (và các enzyme) bị suy giảm. Vì vậy, để được ăn thực phẩm tươi mới, giàu dinh dưỡng nhất, bạn nên chọn sản phẩm địa phương hoặc các vùng lân cận.

- **Trái cây và rau trồng tại địa phương thường chín tự nhiên hơn:** Với quãng đường vận chuyển ngắn và ít chịu tác động của vận chuyển nên thực phẩm được xử lý ít hơn và có điều kiện chín tự nhiên trước khi thu hoạch, giúp nó có thời gian để phát triển đầy đủ các vitamin và khoáng chất. Những thực phẩm được thu hoạch sớm khi chưa chín có dấu hiệu chín bên ngoài, nhưng sẽ không có đủ giá trị dinh dưỡng bên trong. Ngoài ra, nó có thể được ngâm tẩm các loại hoá chất để chín theo cách được định sẵn nên có thể không an toàn khi ăn uống.
- **Bạn đang đóng góp cho sự phát triển của quê hương, đất nước mình:** Khi bạn chọn mua thực phẩm được trồng tại địa phương, bạn đang hỗ trợ sự phát triển thực phẩm đa dạng (đa dạng sinh học rất quan trọng cho sức khoẻ con người và hệ sinh thái), tạo thêm việc làm trong lĩnh vực sản xuất nông nghiệp cho người lao động địa phương, giữ nhiều tiền lưu thông và lợi nhuận cho nền kinh tế địa phương.
- **Tiết kiệm tiền bạc và bảo vệ môi trường sống:** Cũng như lựa chọn thực phẩm theo mùa vụ, thực phẩm địa phương thường rẻ hơn do không có chi phí nhập khẩu, vận chuyển, bảo quản,... Nếu bạn thường xuyên lựa chọn thực phẩm theo mùa và của địa phương, bạn sẽ nhận ra mình đã tiết kiệm được rất nhiều tiền bạc. Bên cạnh đó, giảm vận chuyển khoảng cách xa giúp tiết kiệm năng lượng, giảm xả thải ô nhiễm không khí, bảo vệ môi trường sống cho các thế hệ mai sau.

Việt Nam là đất nước có khí hậu thuận lợi, phong phú chủng loại rau củ quả nhiệt đới, kể cả ôn đới. Tuy nhiên, Oagree hiểu lý do bạn là tín đồ của rau quả nhập khẩu! Do đó, Oagree không đề xuất bạn bỏ hẳn thói quen này. Oagree chỉ gợi ý rằng, bạn có thể thêm vào hoặc thay thế giỏ hàng của bạn với nhiều loại rau quả hơn của các vùng quê lân cận nơi bạn sống, hoặc rau quả của Việt Nam khi đang vào chính vụ. Tất nhiên bạn sẽ phải lựa chọn những thực phẩm có quy trình sản xuất an toàn, thuận tự nhiên (thực ra, không phải rau củ quả nhập khẩu nào cũng an toàn hơn sản phẩm nội địa. Chỉ riêng việc vận chuyển hàng trăm nghìn km, trong khoảng thời gian có thể hàng tuần đến hàng tháng, để không bị thối, hỏng hoặc chín quá, nhiều loại hoa quả nhập khẩu phải sử dụng các biện pháp hoặc hoá chất bảo quản. Còn việc trồng trọt ở nhiều nước, kể cả Mỹ, tình trạng sử dụng phân bón hoá học và thuốc diệt cỏ, nấm,... vẫn rất phổ biến. Tiêu chuẩn lưu hành tại thị trường nội địa của các nước cũng thường cao hơn nhiều loại được xuất khẩu sang các nước đang phát triển).

Thêm một lý do quan trọng riêng có của đất nước Việt Nam khuyến khích bạn lựa chọn rau củ quả đúng mùa và của địa phương chính là chúng ta ở quá gần Trung Quốc, nơi mà nhiều loại thực phẩm không an toàn do sử dụng hoá chất độc hại trong quá trình trồng trọt, bảo quản dễ dàng xâm nhập, tràn lan thị trường trong nước.

Với công nghệ và kỹ thuật canh tác, giờ đây chúng ta thấy nhiều loại rau củ quả bày bán quanh năm. Thật khó để biết mùa vụ của từng loại. Ngoài cách đơn giản là quan sát loại rau quả nào đang được bày bán phổ biến (thường là đang chính vụ), bạn có thể tham khảo thêm thông tin trong bảng tổng hợp rau quả theo mùa của Việt Nam **tại đây** (link đính kèm).



Tháng 5 + đầu mùa hè

Ăn trái cây đúng mùa (tốt hơn nếu của địa phương) sẽ giàu giá trị dinh dưỡng, hạn chế hoá chất giúp nâng cao sức khoẻ; giảm năng lượng dùng sản xuất, bảo quản, vận chuyển giúp bảo vệ môi trường

		
Quả xoài	Quả bơ	Quả mận
		
Mãng cầu	Thanh long	Quả dứa
		
Quả nhãn	Quả vải	Quả chôm chôm

Tham gia nhóm "Oagree cùng ăn đúng mùa và môi trường sống" để chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khoẻ và bảo vệ môi trường sống (facebook.com/groups/oagree)

oagree.com

Nguồn tham khảo:

1. Tổ chức Nông nghiệp và Lương thực Liên hiệp quốc (FAO): The State of Food and Agriculture 2019_Moving Forward on Food and Waste reduction (<http://www.fao.org/3/ca6030en/ca6030en.pdf>)
2. https://www.sustainweb.org/sustainablefood/eat_the_seasons/
3. <https://www.optimumliving.co.uk/top-5-reasons-to-buy-local-and-seasonal-foods/>
4. <https://onehome.org.uk/lifestyle/21-food-and-drink/27-nine-benefits-of-buying-local-seasonal-and-sustainable-food>

Bạn đã biết 06 nguồn phổ biến gây ô nhiễm không khí trong nhà?

Hiểu biết của chúng ta về ô nhiễm không khí trong nhà ít hơn rất nhiều về ô nhiễm không khí ngoài trời, mặc dù không khí trong nhà rất quan trọng do mọi người dành phần lớn thời gian trong các toà nhà. Có rất nhiều nguồn và hoá chất gây ô nhiễm không khí trong nhà.

Bài viết này tập trung chủ yếu vào 06 hoá chất phổ biến trong không khí trong nhà có bằng chứng khoa học rõ ràng ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và một số biện pháp đơn giản để nâng cao chất lượng không khí trong nhà cũng như hạn chế bệnh tật, bao gồm:

STT	Chất ô nhiễm	Ảnh hưởng đến sức khỏe	Nguồn phát sinh phổ biến
1	Benzen (C ₆ H ₆)	- Bệnh bạch cầu tủy cấp tính/ung thư máu - Nhiễm độc/đột biến gene	Nhà để xe (hoặc xe để trong nhà); một số nội thất; sơn tường; máy photo, máy in; đốt hương
2	Carbon monoxide (CO)	Thiếu máu và tăng các triệu chứng của bệnh thiếu máu cơ tim	Đun nấu bằng than, gỗ, gas
3	Formaldehyde (H ₂ CO)	- Kích ứng mắt, đường hô hấp trên, ảnh hưởng phổi và bệnh chàm - Ung thư vòm họng	Nội thất (đặc biệt gỗ ép, đồ nhựa,...); các sản phẩm gia dụng như chất tẩy rửa, mỹ phẩm
4	Naphthalene (H ₂ CO/Băng phiến/long não)	Tổn thương đường hô hấp dẫn đến viêm và ác tính	Băng phiến trong tủ quần áo; xịt tóc; sản phẩm cao su; gỗ được xử lý;
5	Nitrogen dioxide (NO ₂)	Các triệu chứng hô hấp, co thắt phế quản, viêm đường thở và giảm khả năng bảo vệ miễn dịch, dẫn đến tăng nhạy cảm với nhiễm trùng đường hô hấp	Khói thuốc lá; đốt gỗ, dầu hỏa và các thiết bị đốt than, bếp gas, lò sưởi
6	Hydrocarbon thơm đa vòng (Polycyclic aromatic hydrocarbons/PAH)	Ung thư phổi	Khói thuốc lá; khí thải nhang và nến; nấu ăn, đặc biệt chiên, nướng ở nhiệt độ cao thực phẩm nhiều chất béo

1. Benzen

Mô tả chung

Benzen (C₆H₆) là một hợp chất thơm với một vòng carbon sáu cạnh. Nó là một chất lỏng trong suốt, không màu, dễ bay hơi (benzen bay hơi nhanh ở nhiệt độ phòng), rất dễ cháy với mùi đặc trưng, ít tan trong nước và có thể trộn với hầu hết các dung môi hữu cơ.

Con đường tiếp xúc và ảnh hưởng đến sức khỏe của benzen

Mọi người tiếp xúc với benzen qua đường hít thở là chủ yếu, chiếm 95% - 99%. Sau khi xâm nhập vào cơ thể, benzen được phân phối khắp cơ thể và tích tụ nhiều hơn trong các mô giàu chất béo, đặc biệt là tủy xương (do bản chất lipophilic của nó). Tiếp xúc lâu dài với benzen ảnh hưởng xấu tới huyết học, bao gồm thiếu máu bất sản (là hiện tượng thiếu máu do chức năng tủy xương bị rối loạn, không thể tạo thêm tế bào máu), sau đó tiến triển thành bệnh bạch cầu tủy cấp tính và ung thư máu (ung thư máu là bệnh phổ biến, đặc biệt đối với trẻ em). Benzen còn gây ra các tổn thương cho gene, DNA, gây đột biến nhiễm sắc thể.

Benzen được kết luận là một chất gây ung thư di truyền ở người và không có ngưỡng phơi nhiễm an toàn. Do đó nên giảm mức phơi nhiễm với benzen trong nhà xuống mức thấp nhất có thể.

Nguồn phát sinh benzen trong nhà

- **Nhà để xe**: gara ô tô trong nhà, xe máy để trực tiếp trong nhà, tầng hầm để xe. Nếu xe hoặc gara được để trong chính căn nhà chúng ta ở, benzen sẽ bị phát tán từ xăng, dầu và khí thải của xe. Mùi đặc trưng của xăng, dầu thường chính là mùi của benzen. Đây là nguồn phát thải benzen rất lớn ra không khí (benzen là chất có sẵn trong dầu mỏ tự nhiên, ngoài ra, benzen cũng có thể được thêm vào xăng dầu để giảm một số hiệu ứng không mong muốn của động cơ trong quá trình đốt cháy nhiên liệu).
- **Vật liệu xây dựng và đồ nội thất**: Nội thất có chứa nhựa như sàn gỗ PVC, nội thất gỗ ép, nội thất cao su, thảm nilong, đồ thủ công mỹ nghệ, xi măng,...
- **Sơn, chất tẩy sơn, tẩy dầu mỡ**: Benzen là dung môi sử dụng phổ biến trong sơn tường, sơn công nghiệp, giúp lớp sơn đều, mỏng đồng thời giúp sơn bay hơi nhanh. Do đó, các tòa nhà mới xây hoặc vừa được sơn lại hoặc có nhiều nội thất, đồ trang trí mới thường có nồng độ benzen cao. Tốc độ phát thải benzen từ vật liệu xây dựng và đồ nội thất ở các tòa nhà mới có thể giảm và đạt mức ổn định trong vòng vài tuần hoặc vài tháng và thậm chí có thể phải lên đến một năm (tùy vật liệu, điều kiện môi trường,...).
- **Đun nấu bằng dầu hoả, than, gỗ**, kể cả gas.
- **Khói thuốc lá**: Hút thuốc lá đóng góp đáng kể vào lượng benzen hít vào cơ thể. Người hút thuốc chủ động có thể hít thêm lượng benzen là 400 -1800 µg/ngày, còn người xung quanh (hút thuốc thụ động) sẽ tăng thêm 14 -50 µg/ngày.
- **Máy photocopy, máy in**: Benzen được sử dụng trong sản xuất mực in, mực photocopy.
- **Một số sản phẩm tiêu dùng** như chất tẩy rửa, thuốc chống muỗi, đốt hương/nhang, vẽ tranh, ...
- **Nguồn từ bên ngoài xâm nhập vào nhà**: Các phương tiện giao thông phát thải benzen ngoài đường, các trạm xăng dầu, các nhà máy công nghiệp liên quan đến than, dầu, khí tự nhiên, hóa chất và thép.



Nồng độ benzen trong nhà:

- Nồng độ benzen trung bình trong nhà có thể cao hơn môi trường tương ứng xung quanh do sự xâm nhập từ các nguồn Benzen được tích tụ ngoài trời cộng thêm sự phát thải từ các nguồn trong nhà. Nồng độ này càng tăng khi hoạt động lưu thông không khí và gió càng kém, dẫn tới ngăn chặn sự phát tán nhanh chóng của các chất gây ô nhiễm có trong không khí.
- Nồng độ benzen trong nhà được chứng minh là cao hơn vào mùa lạnh và thấp hơn vào mùa ấm.
- Nồng độ benzen trong nhiều tòa nhà văn phòng thường cao hơn so với trong các tòa chung cư, do sự hiện diện của máy photocopy và máy in.
- Nồng độ benzen đo được trong xe ô tô thường cao hơn so với ngoài trời.

2. Carbon monoxide

Mô tả chung

Carbon monoxide (CO) là một loại khí độc không màu, không mùi và không vị. Nó chỉ hòa tan rất ít trong nước, huyết thanh và huyết tương. Trong cơ thể con người, nó phản ứng với hemoglobin trong máu tạo thành carboxyhaemoglobin (COHb).

Con đường tiếp xúc và ảnh hưởng đến sức khỏe của carbon monoxide

Carbon monoxide (CO) đi vào cơ thể thông qua đường hô hấp và được khuếch tán qua màng phế nang của phổi với mức độ dễ dàng gần giống như oxy (O_2). Carbon monoxide được hòa tan trong máu, nhưng sau đó nhanh chóng liên kết với hemoglobin (Hb) trong máu để tạo thành COHb. Sự liên kết của carbon monoxide với hemoglobin xảy ra với tốc độ tương tự và dễ dàng như oxy (O_2) liên kết với hemoglobin, tuy nhiên mức độ liên kết của carbon monoxide mạnh gấp khoảng 245 lần so với oxy. Do đó, carbon monoxide cạnh tranh với oxy cho các vị trí liên kết với hemoglobin. Tuy nhiên, không giống như oxy sẽ được phân tách nhanh chóng, dễ dàng từ liên kết với hemoglobin, carbon monoxide tồn tại trong liên kết với thời gian lâu hơn nhiều. Do đó khi liên kết COHb nhiều lên sẽ để lại ít hơn huyết sắc tố hemoglobin giúp mang oxy đến các tế bào, dẫn tới thiếu oxy máu động mạch. Ngoài ra, COHb còn làm tăng mức độ liên kết của oxy với hemoglobin, dẫn tới việc giải phóng oxy vào các tế bào/mô khó khăn hơn. Ảnh hưởng sức khỏe rõ ràng nhất của CO là gây ra tình trạng thiếu oxy do sự liên kết của carbon monoxide với hemoglobin, làm giảm khả năng mang oxy của máu cũng như làm giảm sự phân ly oxy vào mô tế bào.

Tiếp xúc CO lâu dài/mãn tính ở mức độ thấp ảnh hưởng xấu tới sức khỏe theo một số cách, bao gồm thiếu hụt trí nhớ nhận thức, tỷ lệ tăng cân thấp, dị tật bẩm sinh, tử vong ở trẻ sơ sinh và người lớn, nhập viện tim mạch, suy tim sung huyết, đột quỵ, hen suyễn, v.v ...

Tiếp xúc CO ở nồng độ cao dẫn tới bị đau thắt ngực và do hạn chế cung cấp oxy cho tim nên khi phổi nhiễm tăng lên trên 25-30%, con người bắt đầu mất ý thức và cuối cùng, khi COHb đạt 60% trở lên, dẫn tới chết.

Nguồn trong nhà

- **Hoạt động đun nấu**: CO được tạo ra do sự đốt cháy (quá trình oxy hoá) không hoàn toàn các nhiên liệu carbonate như gỗ, xăng, dầu diesel, than, khí gas và dầu hỏa. Khi bắt đầu quá trình đốt cháy, các chất ô nhiễm được giải phóng chủ yếu là các hạt vật chất ô nhiễm (PM) nhưng càng về giai đoạn cuối, carbon monoxide sẽ chiếm ưu thế. Đốt cháy các nhiên liệu như khí gas thường tạo ra carbon monoxide ít hơn nhiều so với đốt than, gỗ nhưng với điều kiện phải cung cấp đủ không khí để đảm bảo đốt cháy hoàn toàn. Lưu ý đun nấu vào mùa đông kết hợp với nhà ít mở cửa (để hạn chế gió lạnh) thường làm tăng lượng CO trong nhà, nếu nồng độ thấp có thể dẫn đến hiện tượng mệt mỏi, nếu nồng độ cao có thể dẫn tới ngất, ngạt thở.
- **Đốt nhang** cũng là một nguồn đóng góp đáng kể cho phơi nhiễm carbon monoxide.
- **Khu vực nhà để xe** như hầm các toà nhà chung cư, văn phòng.
- **Nguồn từ bên ngoài** xâm nhập vào nhà: khí thải của xe cơ giới chạy bằng xăng và diesel.

3. Formaldehyde (H_2CO)

Mô tả chung

Formaldehyd là một loại khí không màu, dễ cháy và có khả năng phản ứng cao ở nhiệt độ phòng.

Con đường tiếp xúc và ảnh hưởng đến sức khỏe của formaldehyd

Nhờ khả năng hòa tan trong nước, formaldehyd được hấp thu nhanh chóng và gần như hoàn toàn qua đường hô hấp và đường tiêu hóa. Formaldehyd cũng có thể hấp thu qua da, mặc dù sự hấp thụ tương đối ít, nhưng khi da tiếp xúc với nó sẽ gây ra viêm da tiếp xúc dị ứng.

Formaldehyd là thành phần bình thường trong máu, giúp tổng hợp một số axit amin thiết yếu nên nếu tiếp xúc Formaldehyd ở nồng độ thấp trong thời gian ngắn, thường chỉ ảnh hưởng tại vị trí tiếp xúc, như gây mùi khó chịu, gây kích ứng cho mắt và đường hô hấp trên, ảnh hưởng phổi (hen suyễn và dị ứng) và bệnh chàm.

Tuy nhiên, khi tiếp xúc lâu dài với formaldehyd hoặc với nồng độ cao dẫn tới ung thư vòm họng ở người. Formaldehyd được Tổ chức nghiên cứu ung thư quốc tế (IARC) phân loại là gây ung thư cho người (Nhóm

1). Ngoài ra, mới đây IARC đã công nhận có đủ bằng chứng cho thấy formaldehyd có thể gây ra bệnh bạch cầu dòng tủy (một dạng của ung thư máu) ở người (do nó gây ra khối u ác tính lymphohaematopoetic).

Nguồn trong nhà

Các con đường có thể tiếp xúc với formaldehyd là hít, uống và hấp thụ qua da. Formaldehyd có mặt khắp nơi trong môi trường, bao gồm cả nguồn tự nhiên và nguồn nhân tạo. Nguồn nhân tạo bao gồm:

- **Nội thất trong nhà:** Formaldehyd được sản xuất nhiều để sử dụng trong sản xuất nhựa với vai trò là một chất khử trùng và chất định hình/chất ổn định, do đó Formaldehyd được giải phóng từ đồ nội thất và các sản phẩm bằng gỗ có chứa nhựa dựa trên formaldehyd như ván dăm, ván ép, vật liệu cách điện, sản phẩm dệt may, thiết bị điện tử,... Formaldehyd được giải phóng nhiều từ các vật liệu và sản phẩm mới và có thể kéo dài vài tháng, đặc biệt khi trong nhà có độ ẩm và nhiệt độ tương đối cao. Việc giải phóng formaldehyd giảm theo thời gian khi ngôi nhà cũ đi.
- **Sản phẩm tiêu dùng:** Formaldehyd được sử dụng làm chất bảo quản thực phẩm và tồn tại trong nhiều sản phẩm tiêu dùng như sản phẩm tẩy rửa gia dụng, chất khử trùng, chất tẩy thảm và sản phẩm giày dép, mỹ phẩm như xà phòng nước, dầu gội, sơn móng tay,...
- **Khói thuốc lá, đốt nến, đốt nhang.**
- Formaldehyd còn được hình thành thứ cấp thông qua **quá trình oxy hóa các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi (VOC)** có trong các sản phẩm tiêu dùng hàng ngày.

Formaldehyd từ nguồn ngoài trời thường khá thấp so với trong nhà. Tỷ lệ formaldehyd trong nhà so với ngoài trời luôn vượt xa 1. Formaldehyd được xem là chất gây ô nhiễm đặc trưng và nghiêm trọng trong nhà.

4. Naphthalene (băng phiến)

Mô tả chung

Naphthalene ($C_{10}H_8$) là một loại bột tinh thể màu trắng có mùi đặc trưng (của băng phiến). Nó là một hydrocarbon thơm đa vòng dễ bay hơi nhất (PAH), được chưng cất, kết tinh từ than đá.

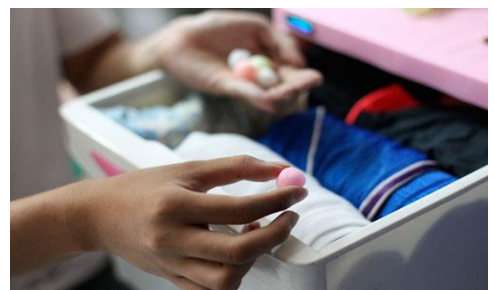
Con đường tiếp xúc và ảnh hưởng đến sức khỏe của Naphthalene

Naphthalene chủ yếu đi vào cơ thể qua đường hô hấp. Khi tiếp xúc naphthalene gây ra các tổn thương đường hô hấp, bao gồm viêm hoặc có thể dẫn tới ung thư phổi. Naphthalene đã được Tổ chức nghiên cứu ung thư quốc tế (IARC) xếp vào nhóm 2B vì **có thể** gây ung thư cho người.

Ngoài ra, sử dụng rộng rãi hoặc lạm dụng Naphthalene/băng phiến/long não dẫn đến bệnh thiếu máu tán huyết (là tình trạng các tế bào hồng cầu của người bệnh bị phá hủy/bị vỡ (bị tan) quá nhanh, nhanh hơn được tạo ra). Do nồng độ của naphthalene trong không khí trong nhà tăng lên gấp 100 lần khi sử dụng băng phiến, nên cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa phơi nhiễm cao với naphthalene là từ bỏ sử dụng băng phiến.

Nguồn tiếp xúc

- **Các sản phẩm tiêu dùng** như chất tẩy rửa đa năng, thuốc xịt tóc, khói thuốc lá, vật liệu cao su và quan trọng nhất là thuốc chống côn trùng naphthalene hay còn gọi là băng phiến/long não được sử dụng trong tủ quần áo, các góc tủ, góc nhà.
- **Đốt hương, nhang.**
- Naphthalene được sử dụng làm nguyên liệu trong:



- Tổng hợp chất dẻo phthalate và sản xuất **nhựa tổng hợp**.
- Sản xuất bê tông, thạch cao, làm chất phân tán trong cao su tổng hợp, chất thuộc da trong ngành da.
- Sản xuất sơn và sản xuất thuốc trừ sâu carbaryl, được sử dụng trong sân nhà và vườn.
- **Ngâm tẩm, xử lý gỗ.**

- Nguồn naphthalene ngoài trời chủ yếu bắt nguồn từ khí thải động cơ xăng và diesel.

5. Nitrogen dioxide: xem tại website/fanpage của oagree

6. Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs): xem tại website/fanpage của oagree

Biện pháp giảm ô nhiễm không khí trong nhà

Do đó để giảm ô nhiễm không khí trong nhà, bảo vệ sức khỏe gia đình mình, mỗi chúng ta có thể thực hiện một số cách thức dưới đây để giảm hoặc loại bỏ các nguồn giải phóng hoá chất ô nhiễm:

- **Nên mở cửa thông thoáng** để phát tán bớt các chất độc hại. Đối với các căn nhà nằm gần nơi giao thông đông đúc, các cửa hút gió nên được đặt ở phía ít ô nhiễm nhất. *Đặc biệt trong thời điểm dịch virus đang có nguy cơ lan rộng, mở cửa thông thoáng giúp giảm mật độ virus, hạn chế lây nhiễm.* Mở cửa thông thoáng còn giúp chúng ta tiết kiệm điện, góp phần bảo vệ môi trường sống.
- Cách ly gara ô tô, xe máy với khu vực ở chính như phòng ngủ, phòng khách, phòng làm việc.
- Thay thế nhiên liệu nấu ăn từ gỗ, than đá, dầu hoả, gas sang nấu bằng bếp điện.
- Không dùng băng phiến/long não trong tủ quần áo, góc nhà, góc tủ.
- Giảm sử dụng các chất tẩy rửa nhiều hoá chất, kể cả các sản phẩm chăm sóc cá nhân hoặc thay thế sang các sản phẩm có nguồn gốc thiên nhiên.
- Không lưu trữ các sản phẩm sơn, chất tẩy rửa độc hại còn thừa trong không gian chính thường sinh hoạt.
- Thận trọng khi lựa chọn các đồ dùng nội thất bằng gỗ ép, gỗ công nghiệp như sàn gỗ, tủ gỗ,.... Một căn nhà thông thoáng, ít đồ đạc có thể là một lựa chọn thích hợp để giảm các hoá chất độc hại.
- Giảm ăn đồ chiên nướng, nhiều dầu mỡ, đồ ngọt.
- Bỏ hút thuốc lá.
- Khi thắp hương nên mở cửa thông thoáng để khói có thể thoát ra ngoài.
- Máy in, máy photocopy nên để xa chỗ ngồi làm việc. Khi phù hợp, nên đọc tài liệu trực tiếp trên máy tính bởi vì mực vừa in ra trên giấy có thể phát tán các hoá chất độc hại.

Nguồn tham khảo:

1. Tổ chức y tế thế giới/World Health Organization_WHO guidelines for indoor air quality 2018: selected pollutants (http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/128169/e94535.pdf)
2. Tổ chức y tế thế giới_WHO air quality guidelines for particulate matter, ozone, nitrogen dioxide and sulfur dioxide Global update 2005. Summary of risk assessment (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/69477/WHO_SDE_PHE_OEH_06.02_eng.pdf;jsessionid=3E3C85505A49198E82E6DA1AC02802F0?sequence=1).
3. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ_EPA Indoor Air Quality website (www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq)
4. <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/technical-overview-volatile-organic-compounds>
5. <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/technical-overview-volatile-organic-compounds> Waste-compound.

Những màng bọc thực phẩm có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe

Màng bọc thực phẩm là sản phẩm quen thuộc trong nhiều gia đình vì nó rất tiện lợi trong việc bảo quản thức ăn. Hầu hết các dòng sản phẩm màng bọc thực phẩm đang bán tại thị trường Việt Nam (kể cả các dòng nhập khẩu đắt tiền tại các siêu thị lớn) có thành phần là Polyvinyl clorua (được viết tắt là PVC).



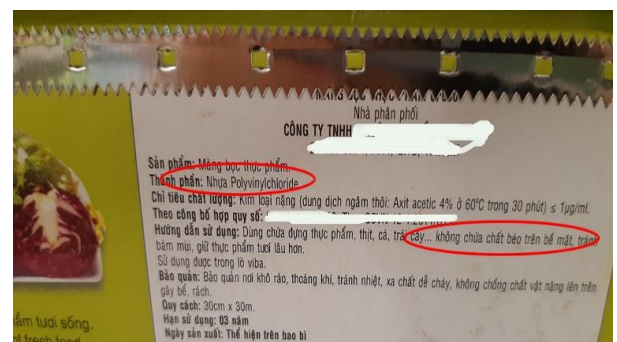
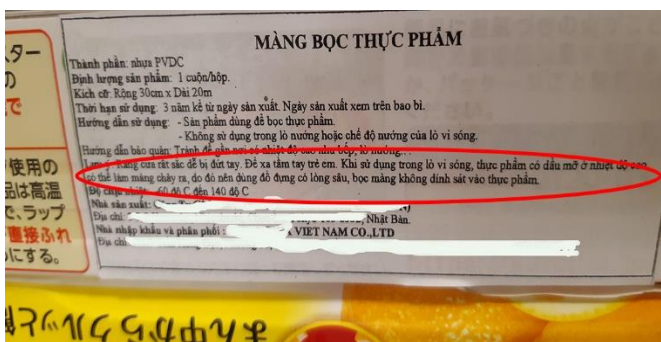
Thành phần màng bọc thực phẩm từ nhựa PVC



Loại màng bọc làm từ nhựa PVC dễ nhận biết bằng mắt thường do thường có màu đục, hơi vàng

Sử dụng nhựa PVC để làm màng bọc thực phẩm có thể gây nguy hại cho sức khỏe (ở Châu Âu, PVC bị cấm dùng làm bao bì thực phẩm). Ngoài nguyên nhân nhựa PVC thường chứa dư lượng vinylchloride có khả năng gây ung thư thì nhựa PVC rất cứng và có nhược điểm là chịu nhiệt kém (dưới 80 độ C, nếu trên 140 độ C, PVC bị phân huỷ và toả ra HCl độc hại, kể cả đun nóng lâu ở nhiệt độ trên 100C cũng bị phân huỷ) nên để sản xuất ra màng bọc mềm, dẻo đang được bán trên thị trường, nhà sản xuất phải cho vào chất phụ gia là các chất hoá dẻo. Chất hoá dẻo phổ biến nhất được sử dụng để sản xuất PVC là DEHP (Theo báo cáo của Cơ quan nghiên cứu ung thư quốc tế (IARC), 90% lượng DEHP sản xuất ra trên thế giới được sử dụng cho sản xuất nhựa PVC). Trong các sản phẩm tiêu dùng như bao bì thức ăn (bao gồm cả màng bọc thực phẩm), đồ chơi, đồ dùng trẻ em và các vật dụng y tế có thể chứa từ 1-40% DEHP. DEHP ($C_{16}H_{34}O_4$) là một chất hóa học, hay chất phụ gia công nghiệp không được phép dùng trong sản xuất thực phẩm.

Đặc điểm của DEHP là không phản ứng hoá học hay hoà tan vào phân tử nhựa mà “trôi nổi” (nằm xen kẽ giữa các monomer) trong cấu trúc các mạch vinyl và dễ dàng hoà tan vào thực phẩm có chứa chất béo như dầu, sữa, cá,... ngay cả ở nhiệt độ thường. Chính vì vậy, nếu bạn đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trên một số màng bọc thì nhà sản xuất khuyến nghị không bọc các thực phẩm có chất béo.



Khuyến nghị của nhà sản xuất trên màng bọc thực phẩm ít người để ý

Vì vậy, nếu bạn phải dùng màng bọc thực phẩm trong một số tình huống, các gợi ý sau đây có thể giúp thực phẩm của bạn hạn chế tiếp xúc với DEHP:

- Chỉ bảo quản thực phẩm khi đã nguội và bát đựng cần sâu lòng để thực phẩm cách xa (không tiếp xúc) với màng bọc thực phẩm;
- Tránh bảo quản thực phẩm nhiều dầu mỡ vì khả năng thôi nhiễm phụ gia độc hại vào thực phẩm cao hơn;

- Không rửa đông, chế biến bằng lò vi sóng hoặc các phương pháp gia nhiệt khác với đồ ăn được gói bằng màng bọc thực phẩm (thậm chí cả màng bọc được quảng cáo là sử dụng được trong lò vi sóng).

Tuy nhiên bạn nên hạn chế bảo quản thực phẩm bằng màng bọc thực phẩm (một số loại màng bọc không có thành phần PVC nhưng nhà sản xuất không công bố hết các phụ gia được thêm vào là gì) để hạn chế hoàn toàn việc thực phẩm bị phơi nhiễm các chất độc hại từ nhựa bằng một số cách đơn giản dưới đây:

- Bảo quản thực phẩm chín trong các hộp thủy tinh hoặc bát sứ có nắp đậy;
- Khi hâm nóng bằng lò vi sóng, nên sử dụng một chiếc đĩa bằng sứ đặt trên bát/hộp đựng thực phẩm mà không bọc màng bọc thực phẩm (có thể dùng lại chiếc đĩa đó để đựng món ăn khác trong bữa ăn).



Bảo quản thức ăn trong hộp thủy tinh hoặc bát sứ và Dùng đĩa đậy khi sử dụng trong lò vi sóng

Hạn chế dùng màng bọc thực phẩm, không chỉ bảo vệ sức khỏe khỏi các chất độc hại (còn nhiều chất khác ngoài DEHP) mà còn bảo vệ môi trường sống của con cháu chúng ta (vì quá trình sản xuất nhựa PVC gây ô nhiễm nguồn nước, không khí do thải ra khí HCl và chất dioxin gây ung thư,...), giảm rác thải nhựa cho trái đất.

Một số thông tin bổ sung về ảnh hưởng đến sức khỏe của DEHP

Theo các báo cáo nghiên cứu (xem đầy đủ [tại đây](#)) của Cơ quan nghiên cứu ung thư quốc tế (IARC), của Cơ quan đăng ký các chất độc hại và theo dõi bệnh tật (ATSDR) thuộc Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan bảo vệ môi trường Hoa Kỳ (EPA),... cho thấy DEHP là chất độc tính, gây hỏng gan, thận, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, gây rối loạn nội tiết trong cơ thể động vật. Cụ thể, phơi nhiễm với DEHP đã được chứng minh là làm giảm số lượng tinh trùng, giảm khả năng sinh sản, gây dị tật xương thai nhi.

Về khả năng gây ung thư, mặc dù việc nghiên cứu ảnh hưởng của DEHP trên người bị hạn chế, các cơ quan nói trên (ATSDR, IARC, EPA) đều xác định và phân loại DEHP là chất có thể gây ung thư ở người. Theo đó, rất nhiều nước trên thế giới đã cấm hoàn toàn hoặc cấm sử dụng cao hơn một tỷ lệ nhất định trong các sản phẩm mà con người có khả năng tiếp xúc và bị phơi nhiễm, như Liên minh Châu Âu xác định DEHP là chất độc sinh sản và cấm sử dụng làm nguyên liệu trong mỹ phẩm hoặc đồ chơi của trẻ em (Chỉ thị 2005/90/EC); Quốc hội Hoa Kỳ và Ủy ban bảo vệ người tiêu dùng của Australia cấm các sản phẩm đồ chơi trẻ em có nồng độ DEHP cao hơn 0,1%,... Các lệnh cấm này đều có yêu cầu nghiêm ngặt hơn đối với sản phẩm liên quan đến trẻ em vì theo các nghiên cứu, mức độ ảnh hưởng của DEHP lên trẻ em cao hơn người lớn. Tại Việt Nam, ngày 28/06/2011, sau vụ việc rúng động Đài Loan và thế giới về việc sử dụng DEHP trong thực phẩm (làm chất tạo đục trong một số nước uống, thạch,...), Bộ Y tế ban hành Quyết định số 2204/QĐ-BYT quy định mức giới hạn **niêm chéo** DEHP trong thực phẩm là không quá 1,5 mg/kg đối với thực phẩm (lưu ý niêm chéo tức là bị phơi nhiễm từ các vật dụng đựng thực phẩm hoặc từ các nguồn khác, còn DEHP là hoá chất công nghiệp, đương nhiên không được sử dụng trong sản xuất thực phẩm).

Nguồn tham khảo:

1. ATSDR - ToxFAQs™: Di(2-ethylhexyl)phthalate (DEHP)". [atsdr.cdc.gov](https://www.atsdr.cdc.gov), 2015-10-27 (Báo cáo của Cơ quan đăng ký các chất độc hại và theo dõi bệnh tật (ATSDR) thuộc Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ)
2. FDA Public Health Notification: PVC Devices Containing the Plasticizer DEHP, July 12, 2002 (Báo cáo của Cục quản lý Dược phẩm và thực phẩm Hoa Kỳ)
3. EU ministers agree to ban chemicals in toys". [EurActiv.com](https://euractiv.com). 2004-10-07 (Lệnh cấm của Liên minh Châu Âu)
4. <https://monographs.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/06/mono101-006.pdf> (Báo cáo của Cơ quan nghiên cứu ung thư quốc tế)
5. <http://vfa.gov.vn/tin-tuc/bo-y-te-ban-hanh-nguon-dehp-trong-thuc-pham.html> (Thông báo cáo Bộ Y tế Việt Nam)
6. FOOD SCARE WIDENS: Tainted additives used for two decades: manufacturer, Taipei Times, May 29, 2011 (báo cáo về việc rúng động nhà sản xuất đưa DEHP vào đồ uống tại Đài Loan năm 2011).

Một hành động đơn giản ai cũng thực hiện được để trái đất đỡ nóng lên

Bạn có thỉnh thoảng hoặc thường xuyên nấu ăn cho gia đình mình và cuối cùng không ăn hết phải bỏ đi. Một hoạt động tưởng chừng rất bình thường nhưng lại có những ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và môi trường sống của chúng ta.

Đầu tiên, về quá trình sản xuất ra lương thực, thực phẩm, ví dụ khi bạn ăn thừa và đổ bỏ 1 bát cơm, bạn có biết để sản xuất được 1kg gạo:

- Cần trung bình 3.400 lít nước cho cả quá trình trồng trọt, chế biến;
- Phát thải 4kg CO₂ (nếu hóa lỏng) qua quá trình canh tác, sản xuất;



Cơm thừa đổ đi

- Chưa kể phải sử dụng, tiêu tốn nhiều nguồn lực khác như điện, phân bón, thuốc bảo vệ thực vật, đất đai, công sức lao động của con người,...qua quá trình trồng, thu hoạch, cất trữ, vận chuyển, nấu thức ăn.

Thậm chí để sản xuất 1 kg thịt bò còn cần tới 15.500 lít nước và phát thải ra **22,3 kg CO₂** (hoặc đến **34,6 kg CO₂** đối với bò Kobe của Nhật) cho quá trình chăn nuôi, chế biến

Thứ hai, thức ăn thừa bị bỏ đi, trong quá trình thối rữa tạo ra khí mê-tan (CH₄) có khả năng làm trái đất nóng lên cao gấp 21 lần khí carbon dioxide (CO₂). Theo báo cáo của Tổ chức Lương thực và nông nghiệp Liên hiệp quốc (FAO) năm 2013, nếu xem thực phẩm bị bỏ đi là một quốc gia thì **nó sẽ là quốc gia có phát thải carbon lớn thứ 3 thế giới** (sau Mỹ và Trung quốc). Như vậy một trong những tác nhân chủ yếu dẫn tới hiện tượng nóng lên toàn cầu chính là khí thải phát ra từ thực phẩm lãng phí.

Thứ ba, thức ăn thừa khi thải bỏ vào trong nước sẽ khiến mức phú dưỡng trong nước ngày càng tăng lên (chủ yếu do hàm lượng nitơ tăng lên), dẫn tới ô nhiễm vi sinh, tảo độc phát triển bùng nổ trong nước sinh ra chất độc đi vào nước, gây nguy hiểm cho người sử dụng nguồn nước. Mặt khác, tảo độc có thể tích lũy trong động vật sống trong nước rồi thông qua chuỗi thức ăn gây hại sức khỏe người tiêu dùng.

Thứ tư, thức ăn thừa bị bỏ đi tiêu tốn thêm của xã hội rất nhiều chi phí xử lý rác thải.

Trong khi đó, trên thế giới có khoảng 842 triệu người không có đủ thức ăn.

Vì vậy sử dụng tiết kiệm thực phẩm nói riêng và **tiêu dùng tiết kiệm** nói chung (không mua sắm những thứ không thực sự cần thiết), ngoài tiết kiệm tiền bạc cho bản thân còn giúp tiết kiệm nguồn lực của tự nhiên và xã hội (bởi bất kỳ thực phẩm, sản phẩm nào do con người sản xuất ra đều phải sử dụng tài nguyên của trái đất, sử dụng năng lượng, hoá chất,...). Đồng thời tiêu dùng tiết kiệm còn hạn chế giải phóng khí thải, nước thải, rác thải, làm ô nhiễm không khí, nguồn nước, đất,... từ hoạt động khai thác, sản xuất, vận chuyển, giúp bảo vệ môi trường sống của chúng ta và con cháu chúng ta.

Chỉ cần cân nhắc một chút trước khi đi chợ, trước khi nấu ăn là bạn đã tham gia tích cực vào việc hạn chế trái đất nóng lên, bảo vệ môi trường sống, bảo vệ sức khỏe gia đình mình và cộng đồng rồi.

Nguồn tham khảo:

1. Chương trình lương thực của liên hợp quốc_ The World Food Programme - is the food-assistance branch of the United Nations (<http://www.wfp.org>)
2. Cơ quan bảo vệ môi trường của Hoa Kỳ/Environmental Protection Agency of United States (<http://epa.gov>)
3. Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hiệp quốc (<http://www.fao.org>)
4. <http://waterfootprint.org> (Hoekstra, A.J. Globalization of Water. Wiley, John and Sons Inc., 2008, appendices)
5. <http://www.wrap.org.uk> (The water and carbon footprint of household food and drink waste in the UK)

Còn nhiều thông tin hữu ích khác, đặc biệt là các video chia sẻ kinh nghiệm mà không thể trình bày trong Ấn bản này. Vì vậy, để có thông tin đầy đủ hơn, vui lòng theo dõi Oagree tại:

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Website: <https://oagree.com>

Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>)



for You and for Future

Quyết định của bạn là hiện tại và tương lai của tất cả chúng ta

GIỚI THIỆU VỀ OAGREE

- Bạn có lo lắng cho sức khỏe của bản thân, gia đình và con cháu của mình? Bạn có thấy rủi ro bệnh tật ngày càng gia tăng (từ dị ứng, viêm xoang, tim mạch, tiểu đường cho đến ung thư,...)?
- Bạn có cho rằng môi trường sống hiện nay (không khí, nguồn nước, đất,... bị ô nhiễm; thực phẩm và sản phẩm tiêu dùng không an toàn cho sức khỏe, thậm chí là độc hại,...) là nguyên nhân quan trọng dẫn tới những rủi ro sức khỏe đó không? Vậy 20 - 30 năm tới, thậm chí chỉ 5 - 10 năm nữa, chúng ta và con cháu chúng ta sẽ như thế nào, nếu môi trường sống ngày càng ô nhiễm và mất an toàn?
- Bạn có nhận thấy vai trò quyết định của bản thân và những người (tiêu dùng) khác trong việc bảo vệ sức khỏe và môi trường sống của chính mình và con cháu mình không?

Chúng tôi tin rằng: Chủ động nâng cao hiểu biết, thay đổi hành động, thói quen hàng ngày của chính chúng ta là cách hiệu quả nhất, bền vững nhất để bảo vệ sức khỏe và bảo vệ môi trường sống. Đừng chờ đợi Nhà nước, đừng chờ đợi các doanh nghiệp, đừng chờ đợi ai cả!!! Bởi vì, khi chúng ta có kiến thức đầy đủ hơn và thay đổi hành vi, thói quen tiêu dùng, sẽ kéo theo sự thay đổi hành vi của nhà sản xuất và các chính sách.

Vì vậy, Oagree được thành lập nhằm đề xuất và triển khai các giải pháp, mà tại đó, tất cả mọi người cùng tham gia vào việc nâng cao sức khỏe và xây dựng môi trường sống an toàn, bền vững. Với sứ mệnh đó, công việc của Oagree hướng đến trong giai đoạn đầu là:

- Chia sẻ các kiến thức khoa học (từ nguồn tham khảo tin cậy) để mỗi chúng ta có đầy đủ thông tin cho việc ra quyết định và xây dựng thói quen có lợi cho sức khỏe, có lợi cho môi trường sống của các thế hệ mai sau;
- Phát triển cộng đồng, nơi mọi người có thể chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm (sau khi đã được kiểm chứng) giúp bảo vệ sức khỏe, bảo vệ môi trường, bởi vì sức khỏe và môi trường sống có mối quan hệ chặt chẽ với nhau (môi trường sống ô nhiễm làm suy giảm sức khỏe, hệ miễn dịch của con người).

Cùng Oagree bắt đầu bằng việc nâng cao hiểu biết, suy nghĩ cẩn trọng trước khi đưa ra quyết định tiêu dùng. Đồng thời, rèn luyện thói quen tiêu dùng tiết kiệm bởi vì hạn chế tiêu dùng những thứ không cần thiết, trước tiên, giúp bản thân tránh tiếp xúc với hoá chất độc hại, tiết kiệm tiền bạc; hơn nữa, sẽ kéo theo việc hạn chế sản xuất, vận chuyển một cách lãng phí, tránh làm cạn kiệt nguồn lực tự nhiên, xã hội; giảm gây ô nhiễm không khí, nguồn nước, thực phẩm; và không để lại một thế giới đầy rác cho con cháu chúng ta.

Oagree tin rằng, khả năng vươn tới những mục tiêu tốt đẹp của con người là vô hạn, đặc biệt khi có sự chung tay của cả cộng đồng để thực hiện mục tiêu đó. Và bảo vệ sức khỏe, bảo vệ môi trường sống của chúng ta, con cháu chúng ta là một trong những mục tiêu tốt đẹp nhất và cấp bách nhất mà chúng ta cần thực hiện ngay từ hôm nay, ngay từ giờ phút này, bởi vì mỗi giây phút chậm trễ ngày hôm nay không chỉ ảnh hưởng đến thế hệ chúng ta mà sẽ rút ngắn cuộc sống khỏe mạnh của con cháu chúng ta nhiều giờ, thậm chí nhiều năm sau này. Đặc biệt trong bối cảnh, các dịch bệnh nguy hiểm có thể phát triển hoặc quay trở lại bất cứ lúc nào.

Tham gia nhóm "**oagree.com - sức khỏe và môi trường sống**" tại

<https://www.facebook.com/groups/oagree> để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Trân trọng./.



for You and for Future

Quyết định của bạn là hiện tại và tương lai của tất cả chúng ta

TƯƠNG LAI CẦN BẠN

- Nếu bạn là các bậc cha/mẹ, chịu khó áp dụng kiến thức, kinh nghiệm phù hợp để nâng cao sức khỏe cho con mình, cho gia đình mình, sẽ góp phần quan trọng trong việc xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh. Covid-19 cho chúng ta thấy rõ mối quan hệ chặt chẽ giữa sức khỏe của chúng ta với những người xung quanh.
- Nếu bạn là chuyên gia hoặc có chuyên môn trong lĩnh vực cụ thể, chia sẻ với Oagree, với mọi người những kiến thức hữu ích để nhiều người có thông tin đầy đủ, chính xác hơn. Đừng ngần ngại chia sẻ vì lợi ích của chính bạn và con cháu bạn. Không ai có thể an toàn, khỏe mạnh trong một cộng đồng bệnh tật, ốm yếu được.
- Nếu bạn là giáo viên, chia sẻ với các em học sinh để các con biết cách bảo vệ sức khỏe và tương lai của mình.

Dù bạn là ai, dù bạn tự chăm sóc sức khỏe của bản thân (một cách đúng đắn) hay bạn lan toả những kiến thức, kinh nghiệm hữu ích cho mọi người, đều đang giúp chúng ta xây dựng một tương lai khỏe mạnh, bền vững hơn.

Nhưng điều quan trọng nhất là phải **BẮT ĐẦU!**

Chúng tôi cần bạn!

Các thể hệ tương lai cần chúng ta!

Để tìm hiểu, chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm hữu ích giúp xây dựng một tương lai khỏe mạnh và bền vững hơn, vui lòng theo dõi (hoặc liên hệ với Oagree) tại:

Group: “oagree.com – sức khỏe và môi trường sống”
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326