**Điểm tin nhanh ngày 22/5/2023**

Chuyên gia khuyến cáo lượng trái cây đối với từng độ tuổi. Đối với người trưởng thành, nên ăn khoảng 3 đơn vị quả, một ngày không nên ăn quá 250 gam quả. Trẻ em một ngày được ăn không quá 200 gam quả. Với lượng quả này, có thể xay sinh tố hoặc ép, vắt lấy nước tùy theo sở thích. Nên ăn đa dạng hoa quả dưới nhiều dạng: dạng múi, dạng miếng và uống nước.

Theo quan điểm của nhà dinh dưỡng học Tomioka, một số món quen thuộc như xúc xích, nước ngọt, ngũ cốc có đường là lựa chọn không tốt.

Đây là những thông tin chính của bản tin nhanh ngày 22/5/2023

**THẾ GIỚI**

**1.** **Khuyến cáo của CDC Mỹ đối với trường hợp tái nhiễm SARS-CoV-2**

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) của Mỹ cho biết, thông thường tái nhiễm virus SARS-CoV-2 chỉ gây ra triệu chứng nhẹ, tuy nhiên, nguy cơ bệnh trở nặng vẫn có thể xảy ra.

Nguồn: nhandan.vn

**2. Tổ chức Y tế thế giới ra mắt nền tảng đặc biệt đối phó các đại dịch tương tự Covid-19.**

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) vừa ra mắt IPSN, nền tảng đặc biệt tận dụng sức mạnh của việc giải mã bộ gien các mầm bệnh để đối phó với các đại dịch tương tự Covid-19.

Nguồn: daibieunhandan.vn

**3.** **Chuyên gia Nhật khuyên tránh xa 5 loại thực phẩm nếu muốn sống thọ**

Nhà dinh dưỡng học Michiko Tomioka là chuyên gia về tuổi thọ người Nhật. Sinh ra và lớn lên ở Nara (Nhật), Tomioka tập trung nghiên cứu chế độ ăn uống dựa trên thực vật. Cô đã làm việc trong vai trò chuyên gia dinh dưỡng tại các trung tâm, trường bán công và ngân hàng thực phẩm..

Nguồn: vietnamnet.vn

**VIỆT NAM**

**1. Việt Nam triển khai tiêm nhắc lại vắc xin Covid-19 cho nhóm nguy cơ**

Bộ Y tế vừa ban hành kế hoạch tiêm vắc xin Covid-19 năm 2023, căn cứ trên khuyến cáo và diễn biến dịch. Kế hoạch tiêm chủng này có hiệu lực từ ngày 19.5.2023.

Nguồn: thanhnien.vn

**2. Thực phẩm nào dễ gây ngộ độc Botulinum?**

Các trường hợp ngộ độc thường đến từ thực phẩm chế biến, đóng gói thủ công, sản xuất nhỏ lẻ, hộ gia đình hoặc điều kiện sản xuất không đảm bảo.

Nguồn: zingnews.vn

**3. Nắng nóng, có nên uống nước hoa quả thay cho nước lọc?**

Thời tiết đang nắng nóng, có cần uống thêm nước không, uống nhiều nước quá có sao không? Có thể dùng nước hoa quả hoàn toàn mà không uống/uống ít nước lọc, bởi ai cũng nghĩ nước quả sẽ nhiều dinh dưỡng, vitamin hơn?

Nguồn:

Thời tiết nắng nóng cơ thể cần bổ sung thêm nước, nhưng không nên thay thế bằng quá nhiều nước quả