

PHẦN I.

BÀI 1. Đọc bài dưới đây và trả lời các câu hỏi từ 1 đến 8

Từ bao đời nay, chiếc áo dài đã trở thành nét đẹp trong văn hóa của người Việt, đó là trang phục không thể thiếu trong các sự kiện quan trọng của đất nước, của dân tộc. Chiếc áo dài làm tô thêm nét đẹp truyền thống của người phụ nữ Việt Nam, nét duyên dáng của người phụ nữ Á Đông.

Chiếc áo dài của người phụ nữ Việt Nam được thiết kế khá đơn giản. Áo dài từ cổ đến chân, cổ áo thường là cổ tròn, ôm khít lấy cổ tạo vẻ kín đáo. Thân áo gồm thân trước và thân sau dài từ bả vai xuống mắt cá chân, dọc hai bên hông có đường xẻ từ eo xuống hết tà áo. Khuy áo thường được thiết kế từ cổ kéo sang vai rồi xuống ngang hông. Thân áo may sát thân người để làm tôn lên những đường cong gợi cảm của người phụ nữ. Tay áo không có cầu vai, kéo dài từ cổ áo đến cổ tay, áo thường được mặc kết hợp với quần đồng màu hoặc với các màu trắng, vàng nhạt rất tao nhã, áo dài thường được may từ nhiều loại vải khác nhau nhưng đều có đặc điểm chung là mềm, nhẹ, thoáng mát.

Có thể thấy rằng, áo dài rất kín đáo, duyên dáng và gợi cảm, trở thành niềm kiêu hãnh của người Việt. Không chỉ là cái áo nữa – chiếc áo dài đã trở thành biểu tượng của trang phục phụ nữ Việt, tạo thành sản phẩm văn hoá vật thể truyền thống không thể thiếu cho vẻ duyên dáng của người phụ nữ Việt. Ở Việt Nam, áo dài là trang phục dành cho mọi lứa tuổi. Nó đã trở thành trang phục chuẩn mực cho những dịp đặc biệt hoặc trang trọng những ngày lễ quốc gia, lễ cưới, ngày tết, lễ tốt nghiệp hoặc trong những cuộc thi quan trọng. Khi tham dự một sự kiện đặc biệt nào đó hoặc xuất hiện trên truyền hình, áo dài luôn là trang phục được phụ nữ Việt Nam ưu tiên lựa chọn vì nó góp phần tôn lên vẻ đẹp của họ. Có thể nói rằng: Áo dài đã góp phần quảng bá hình ảnh Việt Nam ra khắp nơi trên thế giới.

Khác với những trang phục truyền thống của nhiều nước trên thế giới, khi mặc áo dài, phụ nữ Việt không cần tốn nhiều thời gian, lại **đơn giản**, gọn gàng, duyên dáng mà thanh lịch, có lẽ chính vì vậy mà áo dài – trang phục truyền thống đã len lỏi vào cuộc sống hàng ngày của phụ nữ Việt một cách tự nhiên và dễ dàng.

Xã hội ngày càng phát triển và luôn đổi thay. Hình ảnh người phụ nữ Việt Nam duyên dáng với tà áo dài sẽ mãi mãi tạo ấn tượng sâu sắc cho những du khách trong và ngoài nước và nó luôn là nét đẹp văn hóa truyền thống của người phụ nữ Việt Nam.

Câu 1: Độ dài của chiếc áo dài truyền thống được tính như thế nào?

- A. từ cổ đến hông
- B. từ cổ đến cổ tay
- C. từ cổ đến chân
- D. từ cổ đến eo

gian thiên nhiên hài hòa, cây cối rợp bóng mát, trái cây được trồng khắp vườn, hoa cỏ tươi xanh cách biệt với cuộc sống ồn ào đô thị. Trong khuôn viên nhà sàn cũng có khu nghỉ ngơi dành cho du khách sau khi đã tham quan một vòng quanh nhà sàn của Người.

Ngôi nhà sàn Bác Hồ không những có ý nghĩa về lịch sử mà còn là một công trình kiến trúc mang đậm bản sắc văn hóa dân tộc Việt Nam. Không một ai đến thăm nơi ở khiêm nhường này mà không trào dâng niềm cảm xúc vĩ đại của một nhân cách văn hóa lớn đã trở thành huyền thoại ngay trong cuộc sống đời thường của mình.

Câu 17: Nhà sàn Bác Hồ nằm ở đâu?

- A. Giữa vườn cây
- B. Bên cạnh ao cá
- C. Trong khuôn viên của Phủ Chủ tịch
- D. Trong Phủ Chủ tịch

Câu 18: Từ “khánh thành” có nghĩa là:

- A. Bắt đầu xây dựng
- B. Đang xây dựng
- C. Sẽ xây dựng
- D. Đã xây dựng xong

Câu 19: Ngôi nhà sàn của Bác được xây dựng bằng vật liệu chính là

- A. Tre
- B. Gỗ
- C. Gạch
- D. Ngói

Câu 20: Đâu không phải là đặc điểm trong ngôi nhà sàn của Bác?

- A. Ngôi nhà nhỏ có 2 tầng với 3 phòng
- B. Phía trước có ao cá lớn và sạch
- C. Phòng ở tầng 1 là nơi để ngủ, nghỉ của khách đến làm việc.
- D. Xung quanh trồng rất nhiều các loài hoa và cây ăn quả

Câu 21: Ngoài nhà sàn ra thì đâu là tên gọi của một kiểu nhà khác ở Việt Nam?

- A. Cấp một
- B. Cấp hai
- C. Cấp 3
- D. Cấp 4

Câu 22: Kiểu nhà ở nào chưa phổ biến ở đất nước bạn?

- A. Chung cư
- B. Nhà sàn
- C. Nhà tầng
- D. Biệt thự

Câu 23: Không gian xung quanh nhà sàn của Bác thật

- A. Náo nhiệt
- B. Sôi động

D. Những hạt nhựa có kích thước dưới 0,5 mm

Câu 26. **Con người ăn khoảng bao nhiêu hạt vi nhựa mỗi năm?**

A. 100 hạt

C. 50.000 hạt

B. 600 hạt

D. 60.000 hạt

Câu 27. **Vì sao những hạt vi nhựa có thể dễ dàng phát tán trong không khí, nước và tuyết?**

A. Vì chúng có kích thước bình thường

B. Vì chúng ưa thích không khí, nước và tuyết

C. Vì chúng không thể phát tán trong các môi trường khác

D. Vì chúng rất bé

Câu 28. **Việc tìm được hạt vi nhựa tại Bắc Cực đã cho thấy điều gì?**

A. Tình trạng ô nhiễm nhựa, đặc biệt là trên các đại dương rất nghiêm trọng

B. Tầm quan trọng của hạt vi nhựa

C. Mỗi ngày có rất nhiều rác thải nhựa trôi ra các đại dương

D. Hạt vi nhựa rất nguy hiểm

Câu 29. **Nếu không hành động, đến năm 2025, lượng rác thải nhựa đổ ra đại dương mỗi ngày sẽ là bao nhiêu?**

A. 100 tấn

C. Nặng hơn khối lượng của cá

B. 200 tấn

D. 1,5 triệu tấn

Câu 30. **Từ “nghiêm trọng” được in đậm trong bài gần nghĩa với từ nào sau đây?**

A. Nghiêm túc

C. Khó khăn

B. Nặng nề

D. Tác hại

Câu 31. **Vì sao nói: nhựa là một phát minh khoa học thành công?**

A. Vì nhựa có chi phí sản xuất thấp, công năng và độ bền vượt trội

B. Vì nhựa rất khó phân hủy

C. Vì nhựa chỉ mang lại lợi ích cho con người

D. Vì con người không thể thay thế nhựa bằng loại vật liệu khác

Câu 32. **Nội dung chính của bài đọc là gì?**

A. Tình trạng ô nhiễm rác thải nhựa

B. Ảnh hưởng của rác thải nhựa đến sức khỏe con người

C. Những thiệt hại về kinh tế do rác thải nhựa gây ra

D. Giải pháp khắc phục tình trạng ô nhiễm rác thải nhựa

Bài 5. Đọc và trả lời câu hỏi từ 33 đến 40.

Một buổi sáng tháng 5 nắng vàng rực rỡ, tôi đến thăm thầy giáo cũ của tôi. Ngôi trường vẫn còn đây. Nhưng hai mươi năm nay, cảnh vật xung quanh đã thay đổi nhiều rồi. Sân trường im lặng quá. Tất cả như đang say sưa ngủ dưới những tán cây cổ thụ.

- A. Đường
- B. Muối
- C. Nước
- D. Vitamin

Câu 14. Thông tin nào sau đây không đúng về bữa sáng?

- A. Bữa sáng cho bạn cơ hội nhận được một số vitamin và chất dinh dưỡng từ thực phẩm lành mạnh
- B. Ăn sáng đầy đủ giúp trẻ đạt được kết quả học tập cao hơn
- C. Bữa sáng có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và tinh thần của cả ngày
- D. Bữa sáng không nên chứa carbohydrate và chất xơ

Câu 15. Câu nói: *Hãy ăn sáng như một vị vua, ăn trưa như một hoàng tử và ăn tối như một người ăn xin* có ý nghĩa gì?

- A. Nêu lên tác hại của bữa sáng
- B. Đề cao bữa sáng
- C. Đề cao bữa tối
- D. Tầm quan trọng của bữa trưa

Câu 16. Nội dung chính của bài đọc là gì?

- A. Hậu quả của việc bỏ bữa sáng
- B. Vai trò của bữa sáng
- C. Những thực phẩm nên ăn vào bữa sáng
- D. Các biện pháp giúp giảm cân

PHẦN II.

Bài 3. Đọc và trả lời các câu hỏi từ 17 đến 24

Nhà sàn Bác Hồ nằm khiêm tốn dưới những tán cây xanh trong khuôn viên phủ chủ tịch. Nơi đây Chủ tịch Hồ Chí Minh đã ở và làm việc trong 11 năm cuối cùng của cuộc đời. Ngôi nhà được khánh thành vào ngày 17/05/1958 nhân kỉ niệm 68 năm ngày sinh của Bác. Ngôi nhà nhỏ tọa lạc ở chính giữa khu vườn như một minh chứng lịch sử gắn liền với chủ tịch Hồ Chí Minh – người con ưu tú của dân tộc. Và là biểu tượng của phong cách và lối sống giản dị của Người. Nơi đây còn là trung tâm chính trị, văn hóa gắn liền với các thời kỳ lịch sử của đất nước - một trong những địa điểm du lịch văn hóa hấp dẫn mỗi khi du khách đến với thủ đô.

Ngôi nhà sàn được xây dựng trên khu đất phía sau tòa nhà Phủ chủ tịch. Phía bên cạnh là ao cá, giữa một khu vườn cây xanh mát. Được xây dựng bằng loại gỗ thông dụng, lợp mái ngói, xung quanh treo màn. Đặc biệt, quanh nhà sàn được trồng rất nhiều hoa, cây ăn quả và cây bóng mát... Đi vào bên trong, nhà sàn gồm ba phòng nhỏ. Phòng làm việc ở tầng một là nơi Bác thường làm việc với Bộ Chính trị, gặp cán bộ đầu ngành đến báo cáo công việc. Và thỉnh thoảng Bác tiếp thân mật một số đoàn khách trong nước và nước ngoài. Tầng trên có hai phòng nhỏ, mỗi phòng chỉ chừng 10m² đủ chỗ để kê một giường, một bàn, ghế, giá sách, máy chữ... Thú vị nhất là được tham quan “ao cá Bác Hồ”- nơi trước kia sau giờ làm việc Bác thường ra cho cá ăn những giờ nghỉ ngơi. Quang cảnh xung quanh ngôi nhà sàn của Bác là một không

lượng và sẽ có nhiều khả năng ăn quá nhiều vào cuối ngày. Bữa sáng cũng cho bạn cơ hội nhận được một số vitamin và chất dinh dưỡng từ thực phẩm lành mạnh như sữa, ngũ cốc và trái cây. Chuyên gia dinh dưỡng Adelle Davis đã nói, *hãy ăn sáng như một vị vua, ăn trưa như một hoàng tử và ăn tối như một người ăn xin*. Theo các bằng chứng mới nhất, tất cả chúng ta nên nhắm đến việc tiêu thụ khoảng 15 - 25% lượng năng lượng hàng ngày vào bữa sáng. Chú ý rằng, những gì chúng ta ăn và uống vào buổi sáng đều có thể tạo ra một tác động khá lớn đối với cả sức khỏe và tinh thần của chúng ta.

Nếu bạn là người ăn kiêng, bạn không nên nghĩ rằng việc cắt giảm lượng calo bằng cách bỏ bữa ăn sẽ giúp ích cho việc giảm cân. Các nghiên cứu cho thấy hầu hết những người giảm cân đều ăn sáng mỗi ngày. Mặt khác, tốt hơn hết là bạn nên chú ý đến những gì bạn ăn, khi nào bạn ăn và bạn ăn bao nhiêu.

Nghiên cứu cũng cho thấy, những đứa trẻ không ăn vào buổi sáng có thời gian tập trung ít hơn và chúng dễ trở nên mệt mỏi hơn ở trường. Do đó, việc học của chúng cũng bị ảnh hưởng. Hầu hết trẻ em không nhận được đủ tất cả các vitamin và khoáng chất cần thiết nếu chỉ ăn bữa trưa và bữa tối. Trẻ bỏ bữa sáng có nhiều khả năng dẫn đến thói quen ăn đồ ăn vặt trong ngày và gây ra tình trạng thừa cân.

Bữa sáng không cần quá cầu kỳ. Tốt nhất là bạn có thể chuẩn bị một bữa sáng với hỗn hợp các loại thực phẩm có carbohydrate, protein, chất béo lành mạnh và chất xơ vì carbohydrate sẽ cung cấp cho bạn năng lượng ngay lập tức và chất xơ giữ cho bạn cảm giác no.

Câu 9. Bài đọc nói về bữa ăn nào trong ngày?

- A. Bữa sáng
- B. Bữa trưa
- C. Bữa tối
- D. Bữa phụ

Câu 10. Điều nào không phải là tác dụng của bữa sáng?

- A. Tăng cường trí nhớ và sự tập trung
- B. Duy trì mức cholesterol LDL thấp hơn
- C. Giảm khả năng mắc các bệnh như tiểu đường, bệnh tim và thừa cân
- D. Làm đẹp da

Câu 11. Nếu bạn là người ăn kiêng, bạn không nên làm gì?

- A. Bỏ bữa sáng
- B. Quan tâm đến việc ăn gì
- C. Quan tâm đến việc ăn khi nào
- D. Quan tâm đến việc ăn bao nhiêu

Câu 12. Chúng ta nên tiêu thụ bao nhiêu % lượng năng lượng hàng ngày vào buổi sáng?

- A. 100%
- B. 15- 25%
- C. Dưới 25%
- D. Trên 15%

Câu 13. Cụm từ “**nhiên liệu đó**” ở dòng 7 dùng để nói về.....

C. Ngồi chờ giờ ra chơi

D. Dạy học trong lớp

Câu 36: Hình ảnh “một đàn chim” được dùng để chỉ ai?

A. Các thầy cô giáo

B. Các em học sinh

C. Cán bộ nhân viên nhà trường

D. Những đứa con của thầy

Câu 37: Đặc điểm nào sau đây cho thấy thầy đã già?

A. Mái tóc đã bạc trắng

B. Thầy thích mặc áo gi-lê

C. Thầy nhìn tôi ngỡ ngàng

D. Thầy đeo kính

Câu 38: Tại sao người học trò lại “áp úng” trả lời thầy?

A. Vì không thuộc bài

B. Vì không nhớ thầy

C. Vì cảm động khi được gặp thầy

D. Vì đã quên thầy

Câu 39: Người học trò đã không làm điều gì khi gặp lại thầy giáo?

A. Đứng chờ thầy đến khi hết tiết dạy

B. Nghĩ về những vất vả mà thầy đã trải qua.

C. Kể cho thầy nghe về những điều mà anh ấy đã trải qua

D. Hỏi thăm sức khỏe của thầy.

Câu 40: Câu chuyện cho chúng ta thấy:

A. Ý nghĩa của tình bạn

B. Ý nghĩa của tình thầy trò

C. Ý nghĩa về cuộc sống

D. Suy nghĩ về mái trường và thầy cô.

Tôi đi đi lại lại trên sân trường chờ giờ nghỉ. Tôi cố hình dung lại những hình ảnh quen thuộc của người thầy giáo đã dạy dỗ, đã chấp cánh cho tôi trước khi tôi bước vào đời.

Đến giờ nghỉ, các em nhỏ như một đàn chim từ tổ ấm bay ra. Các em hồn nhiên đùa vui, nói nói cười cười... Thầy giáo của tôi đứng một mình trong lớp. thầy đã già lắm rồi. mái tóc của thầy đã bạc trắng. Có lẽ vì tuổi già nên thời tiết sang hè mà thầy vẫn mặc áo gi-lê. Tôi đến trước cửa, lễ phép ngả mũ chào thầy. thầy chào lại tôi nhưng thầy không nhận ra tôi. Thầy đứng trước cửa nhìn tôi một cách ngỡ ngàng. Thầy liếc những ngôi sao trên quần hàm của tôi rồi hỏi một cách trịnh trọng.

- Trung tá muốn hỏi ai?
- Thưa thầy, con ...

Tôi **áp ứng** thưa lại.

Thầy hơi ngửa người về sau, nâng cặp kính lên nhìn cho rõ rồi choàng cả hai tay ôm lấy vai tôi. Tôi sung sướng vì thầy đã gọi tôi bằng cái tên thừa trước đây thân thuộc và gần gũi.

Lúc đến đây, tôi chắc chắn là thầy đã quên tôi vì tôi chỉ là một trong hàng trăm học trò cũ của thầy. thầy làm sao có thể nhớ hết những con chim nhỏ đã bay khỏi tổ... vậy mà thầy còn nhớ. Tôi hỏi thăm sức khoẻ của thầy, về gia đình và trường học. Thầy vui vẻ trả lời, rồi hỏi tôi một cách niềm nở và thân mật.

- Hai mươi năm nay, anh đi những đâu?

Tôi kể cho thầy nghe về những bước gian khổ và trưởng thành của tôi. Đó là những bước trưởng thành mà tôi không ngờ tới. Nhưng bây giờ tôi mới thấy nó bình thường quá, vì tôi là một người học trò nhỏ bé đứng bên thầy, vì đôi mắt nhăn nheo thân thiết và mái tóc bạc trắng của thầy. Giờ đây, đứng bên thầy, tôi có tâm trạng như khi tôi gặp thầy buổi ban đầu.

Câu 33: Người học trò trở về gặp thầy giáo vào thời gian nào?

- A. Buổi sáng
- B. Tháng 5
- C. Buổi sáng tháng 5
- D. 5 tháng

Câu 34: Người học trò đã học ở mái trường này từ bao giờ?

- A. Hai mươi năm rồi
- B. Hai mươi năm trước
- C. Hai mươi năm nữa
- D. Hai mươi năm sau

Câu 35: Khi người học trò đến thì thầy giáo đang làm gì?

- A. Ngồi trong phòng họp
- B. Ngồi nghỉ trong lớp

- C. Bình yên
- D. Trang trọng

Câu 24: Nội dung chính của bài đọc trên là:

- A. Kiến trúc của nhà sàn
- B. Quá trình xây dựng nhà sàn
- C. Nhà sàn Bác Hồ và ý nghĩa của nó
- D. Ý nghĩa của nhà sàn Bác Hồ

Bài 4. Đọc và trả lời các câu hỏi từ 25 đến 32

Theo các nhà khoa học, vi nhựa là những hạt nhựa có kích thước dưới 5 mm, có khả năng gây ra nhiều nguy cơ nghiêm trọng. Hiện các hạt vi nhựa gây ô nhiễm nước máy, sông, suối và đại dương, khiến môi trường bị tàn phá, ảnh hưởng sức khỏe của động vật biển và đất liền. Thậm chí, các nhà khoa học cũng đang nghiên cứu tác động nguy hại của vi nhựa đối với sức khỏe con người. Do có kích thước nhỏ, những hạt vi nhựa có thể dễ dàng phát tán trong không khí, nước và tuyết, thậm chí là thức ăn của con người. Nhiều hạt nhựa siêu nhỏ đã được phát hiện trong phổi của một bệnh nhân ung thư. Trước đó, vào tháng 6 vừa qua, một nghiên cứu khác cho thấy con người ăn ít nhất 50.000 hạt vi nhựa mỗi năm. Những thông báo mới đây của các nhà khoa học về việc tìm được hạt vi nhựa tại Bắc Cực đã cho thấy mức độ trầm trọng của tình trạng ô nhiễm nhựa, đặc biệt là trên các đại dương. Số liệu của LHQ cho thấy, ước tính mỗi ngày có khoảng 100 tấn rác thải nhựa trôi ra các đại dương. Nếu không hành động, con số này sẽ tăng gấp đôi vào năm 2025. Trong khi đó, theo dự báo của các nhà khoa học Mỹ, khối lượng rác thải nhựa đến năm 2050 ở các đại dương sẽ nặng hơn khối lượng của cá và 99% các loài chim biển sẽ phải ăn nhựa. Theo *The Independent*, nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do con người ngày càng sử dụng nhiều các sản phẩm nhựa dùng một lần. Hậu quả từ rác thải nhựa là môi trường biển bị ô nhiễm nặng nề. Không chỉ vậy, các ngành kinh tế như nuôi trồng, đánh bắt thủy, hải sản và du lịch sẽ bị thiệt hại **nhghiêm trọng**, ước tính lên tới 2,5 tỷ USD/năm. Đối với hệ sinh thái biển, tổn thất do ô nhiễm nhựa ước tính lên tới 13 triệu USD/năm, hơn 600 loài sinh vật biển đã bị ảnh hưởng, 15% các loài đang bị đe dọa. *The Guardian* cho biết, nhựa là một phát minh khoa học thành công khi chi phí sản xuất thấp, công năng và độ bền vượt trội. Do đó, chất liệu này được sử dụng trong tất cả các ngành như bao bì, đóng gói, xây dựng, chế tạo ô-tô, điện, điện tử, nông nghiệp... Tổng sản lượng nhựa tăng từ 1,5 triệu tấn/năm những năm 50 của thế kỷ trước lên hơn 380 triệu tấn/năm hiện nay.

Câu 25. Vi nhựa là gì?

- A. Những hạt nhựa có kích thước dưới 5 mm
- B. Những hạt nhựa có kích thước trên 5 mm
- C. Những hạt nhựa có kích thước 5 mm

Câu 2: Mục đích của việc may thân áo sát thân người là gì?

- A. tạo vẻ kín đáo
- B. tạo sự tao nhã
- C. phù hợp với mọi lứa tuổi
- D. tôn lên những đường cong gợi cảm của người phụ nữ

Câu 3: Áo dài là trang phục dành cho lứa tuổi nào?

- A. trẻ em
- B. thanh niên
- C. người già
- D. mọi lứa tuổi

Câu 4: Vì sao trong các sự kiện đặc biệt, phụ nữ Việt Nam luôn ưu tiên chọn áo dài để mặc?

- A. Vì họ không cần tốn nhiều thời gian để mặc.
- B. Vì nó góp phần tôn lên vẻ đẹp của họ.
- C. Vì nó khác với những trang phục truyền thống của nhiều nước trên thế giới.
- D. Vì nó được mặc trong cuộc sống hàng ngày.

Câu 5: Từ “**nó**” ở dòng thứ 5, đoạn 3 dùng để thay thế cho

- A. người phụ nữ
- B. áo dài
- C. những ngày lễ
- D. trang phục

Câu 6: Thông tin nào **KHÔNG** đúng trong các thông tin sau:

- A. Chiếc áo dài của người phụ nữ Việt Nam được thiết kế khá đơn giản.
- B. Chiếc áo dài đã trở thành biểu tượng của trang phục phụ nữ Việt.
- C. Khi mặc áo dài, phụ nữ Việt mất nhiều thời gian.
- D. Áo dài là trang phục dành cho mọi lứa tuổi.

Câu 7: Từ nào trái nghĩa với từ “**đơn giản**”?

- A. dễ dàng
- B. nhanh chóng
- C. phức tạp
- D. giản dị

Câu 8: Nội dung chính của bài đọc trên là gì?

- A. Hình dáng của chiếc áo dài.
- B. Áo dài – trang phục truyền thống của phụ nữ Việt Nam.
- C. Phụ nữ Việt mặc áo dài trong các sự kiện quan trọng.
- D. So sánh áo dài với trang phục truyền thống của các nước khác.

BÀI 2. Đọc và trả lời các câu hỏi từ 9 đến 16.

Nhiều nghiên cứu đã liên kết việc ăn sáng với sức khỏe tốt, bao gồm tăng cường trí nhớ và sự tập trung tốt hơn, duy trì mức cholesterol LDL thấp hơn và giảm khả năng mắc các bệnh như tiểu đường, bệnh tim và thừa cân. Bên cạnh đó, bữa sáng cũng có tác dụng tạo dựng những thói quen lành mạnh để xây dựng lối sống lành mạnh hơn. Mỗi sáng, khi bạn thức dậy, lượng đường trong cơ thể cần để làm cho cơ bắp và não của bạn hoạt động thường bị xuống thấp và bữa sáng giúp bổ sung nó. Nếu cơ thể không nhận được **nhiên liệu** đó từ thực phẩm, bạn có thể cảm thấy bị cạn kiệt năng