

BỘ Y TẾ
CỤC AN TOÀN THỰC PHẨM



CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2018

GIẤY TIẾP NHẬN ĐĂNG KÝ BẢN CÔNG BỐ SẢN PHẨM

Số: 5464 /2018/ĐKSP

Cục An toàn thực phẩm xác nhận đã nhận Bản công bố sản phẩm của:

Công ty TNHH các giải pháp LIÊN NHẬT VIỆT

Địa chỉ: Số 91 phố Linh Lang, phường Cống Vị, quận Ba Đình, Thành phố Hà Nội, Việt Nam.

Điện thoại: 024 62579191 Fax:

Email: phuong.nd@vnjp.vn

Cho sản phẩm: Thực phẩm bảo vệ sức khỏe: PEP IQ UP do Inter - Techno Co., Ltd; Địa chỉ: 1-44-1 Ozaki-cho, Hannan-shi, Osaka 599-0201, Japan sản xuất, phù hợp với tiêu chuẩn nhà sản xuất số 4514066014018.

Doanh nghiệp phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về tính phù hợp của sản phẩm đã công bố./.

Nơi nhận:

- Tổ chức, cá nhân;
- Lưu trữ.

KT, CỤC TRƯỞNG
PHÓ CỤC TRƯỞNG



Đỗ Hữu Tuấn

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BẢN CÔNG BỐ SẢN PHẨM

Số: 06:2018/ CBPH – LNV

I. Thông tin về tổ chức, cá nhân công bố sản phẩm

Tên tổ chức, cá nhân: CÔNG TY TNHH CÁC GIẢI PHÁP LIÊN NHẬT VIỆT

Địa chỉ: Số 91 Phố Linh Lang, Phường Cống Vị, Quận Ba Đình, TP. Hà Nội

Điện thoại: 02462579191

E-mail: phuong.nd@vnjp.vn

Mã số doanh nghiệp: 0101778131

II. Thông tin về sản phẩm

1. Tên sản phẩm: **Thực phẩm bảo vệ sức khỏe PEP IQ UP**

2. Thành phần: Mỗi 1 viên chứa:

Peptide chiết xuất từ cá trích, DHA - có trong dầu cá tinh khiết, dầu hải cẩu, nấm hàu thủ, chất chiết xuất từ tinh hoàn cá hồi, vitamin E, vitamin C, sáp ong, glycerin, gelatin và glycerin có trong bột chiết xuất từ hạt nho.

3. Chỉ tiêu chất lượng chủ yếu tạo nên công dụng của sản phẩm:

STT	TÊN CHỈ TIÊU	ĐƠN VỊ TÍNH	MỨC CÔNG BỐ
1	Chiết xuất Sardine peptide	mg/70,5g	≥ 12000
2	DHA	mg/70,5g	$\geq 9\ 000$
3	Nấm Hàu Thủ	mg/70,5g	$\geq 3\ 000$

4. Thời hạn sử dụng sản phẩm: 24 tháng kể từ ngày sản xuất.

5. Quy cách đóng gói và chất liệu bao bì:

- **Bao bì:** Sản phẩm được đựng trực tiếp trong lọ thủy tinh, nắp đậy kín, bọc bên ngoài bằng hộp giấy, bao bì sạch đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm của Bộ Y Tế.

- **Quy cách:** 470mg x 150 viên/lọ thủy tinh, bên ngoài là hộp giấy.

- **Khối lượng viên:** 470 mg $\pm$ 7% (mg/viên)

6. Tên và địa chỉ cơ sở sản xuất sản phẩm:

+ **Xuất xứ:** Nhật Bản

- **Sản xuất tại:** INTER – TECHNO CO, LTD

- **Địa chỉ:** 1-44-1 Ozaki-Cho, Hannan-Shi, Osaka 599-0201, Japan

7. Hướng dẫn sử dụng:

- Đối tượng sử dụng: Người lớn.

- Liều dùng: 05 viên/ngày với nước, sử dụng như thực phẩm chức năng.

- Cảnh báo: Hãy ngừng sử dụng nếu bạn bị ốm.

8. Hướng dẫn bảo quản: Bảo quản tránh ánh nắng mặt trời trực tiếp.

III. Mẫu nhãn sản phẩm (file đính kèm)

. **Yêu cầu về an toàn thực phẩm**

Tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh thực phẩm đạt yêu cầu an toàn thực phẩm theo: Tiêu chuẩn nhà sản xuất số 4514066014018 (có tiêu chuẩn sản phẩm của nhà sản xuất đính kèm).

Chúng tôi xin cam kết thực hiện đầy đủ các quy định của pháp luật về an toàn thực phẩm và hoàn toàn chịu trách nhiệm về tính pháp lý của hồ sơ công bố và chất lượng, an toàn thực phẩm đối với sản phẩm đã công bố. Và chỉ đưa sản phẩm vào sản xuất, kinh doanh khi đã được cấp Giấy tiếp nhận đăng ký bản công bố sản phẩm.

Thành phố Hà Nội, ngày 16 tháng 7 năm 2018

ĐẠI DIỆN THƯƠNG NHÂN



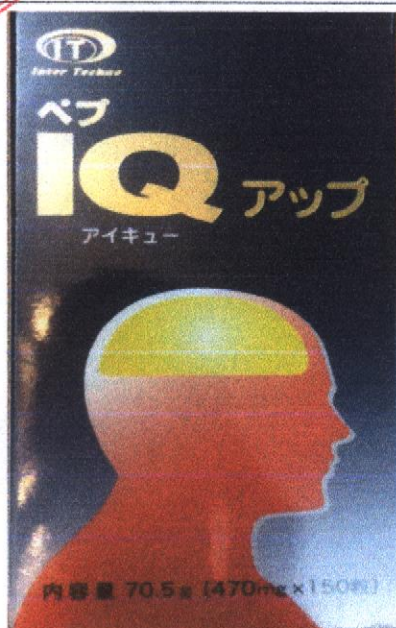
GIÁM ĐỐC

Hoàng Thị Hương Liên

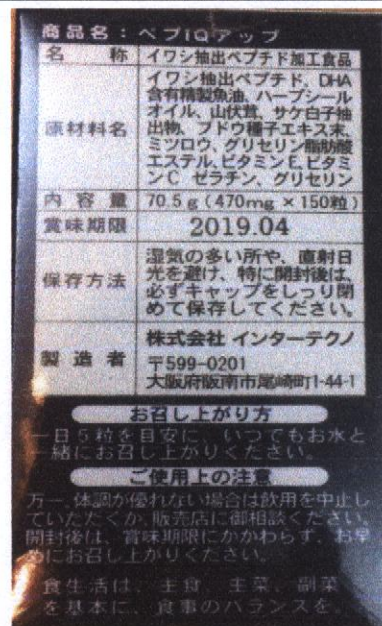


Sản phẩm/ Product: PEP IQ UP

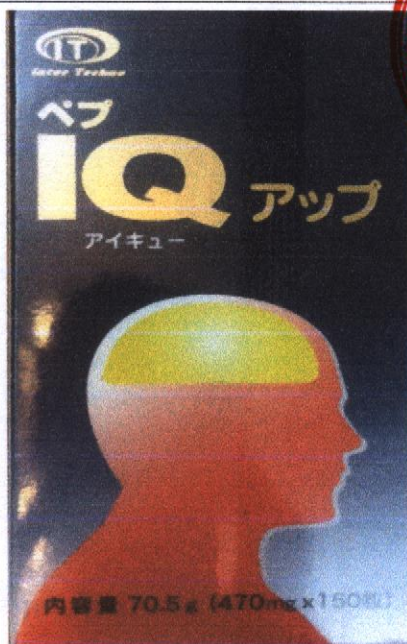
Mặt 1/ SIDE 1



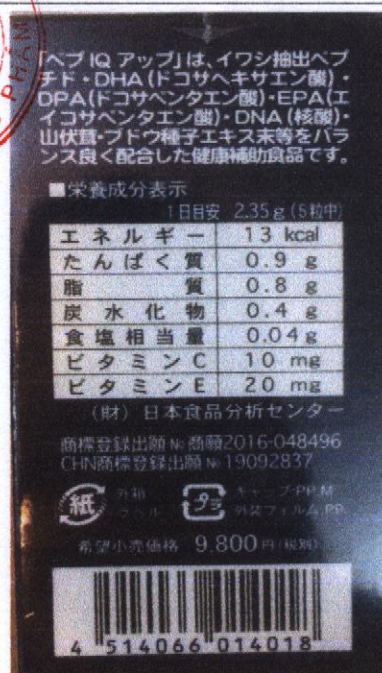
Mặt 2/ SIDE 2



Mặt 3/ SIDE 3



Mặt 4/ SIDE 4



Handwritten signature and initials.



NHÂN PHỤ SẢN PHẨM

1. Tên sản phẩm: Thực phẩm bảo vệ sức khỏe PEP IQ UP

2. Thành phần cấu tạo: Peptide chiết xuất từ cá trích, DHA- nguồn gốc từ dầu cá tinh khiết, dầu hải cẩu, nấm hàu thủ, tinh hoàn cá hồi, vitamin E, vitamin C, sáp ong, glycerin, gelatin và glycerin có trong bột chiết xuất từ hạt nho

3. Hướng dẫn sử dụng và bảo quản:

3.1. Công dụng: Giúp bổ sung acid amin, DHA tốt cho não bộ, và mắt.

CHÚ Ý: *Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

Để xa tầm tay trẻ em.

3.2. Hướng dẫn sử dụng: Uống 05 viên/ ngày. Phải luôn uống với nước.

3.3. Đối tượng sử dụng: Người cần bổ sung dưỡng chất cho não và mắt.

3.4. Hướng dẫn bảo quản: Tránh nơi có độ ẩm cao, tránh ánh nắng mặt trời trực tiếp. Đóng kín nắp sau mỗi lần sử dụng.

3.5. Lưu ý khi sử dụng:

Nếu không thấy hiệu quả, hãy ngưng sử dụng sản phẩm và trao đổi lại với người bán hàng.

Sau khi mở nắp, hãy sử dụng càng sớm càng tốt dù hạn sử dụng của sản phẩm còn dài.

Ăn đúng là ăn cân bằng giữa tinh bột, chất đạm và rau, củ, quả.

4. Thời hạn sử dụng: 24 tháng kể từ ngày sản xuất, Ngày sản xuất:.....HSD:.....

5. Quy cách bao gói: 70.5g (470mg x 150 viên)

6. Số CB: 06:2018/ CBPH – LNV

7. Số XNCB:/2018/ATTP-XNCB

8. Xuất xứ và thương nhân chịu trách nhiệm về sản phẩm:

+ **Xuất xứ:** Nhật Bản

- **Sản xuất tại:** INTER –TECHNO CO, LTD

- **Địa chỉ:** 1-44-1 Ozaki-Cho, Hannan-Shi, Osaka 599-0201, Japan

+ **Thương nhân nhập khẩu và chịu trách nhiệm về chất lượng hàng hóa:**

- Sản phẩm của: Công ty TNHH Các Giải pháp Liên Nhật Việt

- Địa chỉ: Số 91 phố Linh Lang, phường Cống Vị, quận Ba Đình, thành phố Hà Nội

- Điện thoại: 024 6257 9191



COPY**Inter-Techno Co.,Ltd****No.: 4514066014018****PRODUCT SPECIFICATION SHEET****1. Product name: PEP IQ UP****2. Manufacturer information:**

- Company name: Inter-Techno Co., Ltd
- Address: 1-44-1 Ozaki-Cho, Hannan-Shi, Osaka, Japan

3. Product characters:

- Form: *soft capsule*
- Color: brown
- Net weight/ Volume: 470mg

4. Composition: Sardine extraction peptides, DHA containing purified fish oil, Lion's mane mushroom, salmon shirako extract, grape seed extract powder, beeswax, glycerin fatty acid ester, vitamin E, vitamin C, gelatin và glycerin**5. Main quality indicators:**

(The content of substances that make up the use or qualitative pharmaceutical materials make use of the product)

No	Indicator name	Unit	Content
1	Sardine extraction peptides	mg	12,000
2	DHA containing purified fish oil	mg	9,000
3	Lion s, mane mushroom	mg	3,000

6. Safety criterias:**6.1. Limits on microorganisms:**

No	Item name	Unit (CFU/g or CFU/ml)	Maximum level
1	Total of aerobic organism	CFU/g	10000
2	Coliforms	CFU/g	10



3	Cl.perfringens	CFU/g	10
4	Toatl of yeast, molds	CFU/g	100

6.2. Limits on heavy metal

No	Item name	Unit	Maximum level
1	Pb	ppm	0
2	Cd	ppm	0

7. User manual:

- Use: Supplying DHA, DPA, EPA, DNA and the other essential vitamins as vitamin A, vitamin E...

- User object: General adult

- Dose: As a dietary supplement, take 05 capsules per day with water.

- Attention: Please discontinue use if you become sick.

8. **Packing material, packaging specifications:** A cabinet of the paper and vial.

9. **Expiry date:** 24 months

10. **Storage instructions:** Please store it avoiding direct sunlight.

Inter-Techno Co.,Ltd

1-44-1 Ozaki-Cho,Hannan-Shi,Osaka,Japan

TEL:+81-(0)72-471-8760

FAX:+81-(0)72-471-8048



Branch Manager

(Handwritten signature)



CÔNG CHỨNG VIÊN
Trình Như Tố

Tên tổ chức, cá nhân: CÔNG TY TNHH CÁC GIẢI PHÁP LIÊN NHẬT VIỆT
Địa chỉ: Số 91 Phố Linh Lang, Phường Cống Vị, Quận Ba Đình, TP. Hà Nội
Điện thoại: 02462579191
E-mail: phuong.nd@vnjp.vn
Mã số doanh nghiệp: 0101778131

Giải thích công thức

Sản phẩm: Thực phẩm bảo vệ sức khỏe : PEP IQ UP

Thành phần cấu tạo:

Trong 1 viên có chứa:

DHA 9000 mg

Theo sách tài liệu nghiên cứu đính kèm

- Liều dùng 200mg DHA/ngày thì mức đáp ứng 15% được tính cụ thể như sau:

Thành phần	Liều dùng trong CT (mg/ngày)	Liều dùng theo TLTK (mg/ngày)	% so với TLTK
DHA	60mg/viên x 5 viên/ngày = 300 mg/ngày	200 mg/ngày	150%



GIÁM ĐỐC

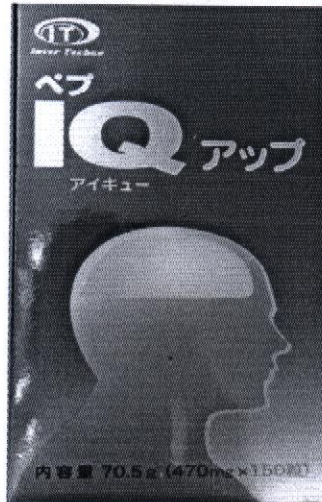
Hoàng Thị Hương Thảo

BẢN DỊCH

DỊCH NHÃN

TÊN SẢN PHẨM/PRODUCT NAME: PEP IQ UP

Mặt 1&3/ Side 1&3:



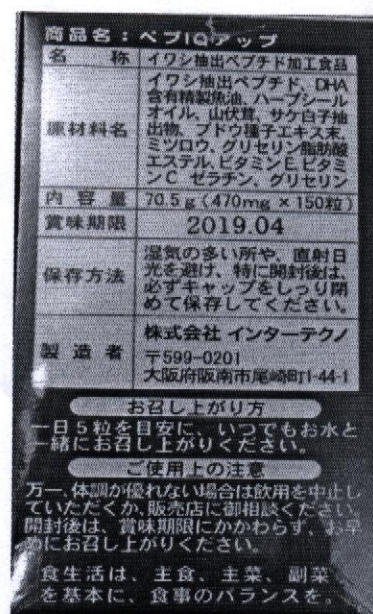
IT
Inter Techno
PEP IQ UP

Trọng lượng 70.5g (470mg x 150 viên)

IT
Inter Techno
PEP IQ UP

Net weight 70.5g (470mg x 150 tablets)

Mặt 2/ Side 2:



Tên thương mại: PEP IQ UP

Loại sản phẩm	Thực phẩm bổ sung Peptide chiết xuất từ cá trích
Thành phần	Peptide chiết xuất từ cá trích, bột dầu cá tinh chế có chứa DHA, dầu hải cẩu, nấm hải thủ, chất chiết xuất từ tinh hoàn cá hồi, bột chiết xuất từ hạt nho, sáp ong, glycerin fatty acid ester, vitamin E, vitamin C, glycerin, gelatin và glycerin
Khối lượng	70.5g (470mg x 150 viên)
Hạn sử dụng	04. 2019
Cách bảo quản	Tránh nơi có nhiệt độ, độ ẩm cao, tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp; đóng kín nắp sau mỗi lần sử dụng.
Nhà sản xuất	INTER TECHNO CO.,LTD 〒 599-0201, 1-44-1 Ozaki, Hannan-shi, Osaka, Nhật Bản

Hướng dẫn sử dụng:

Tiêu chuẩn: Uống 05 viên/ ngày. Phải luôn uống với nước.

Lưu ý khi sử dụng:

Nếu không thấy hiệu quả, hãy ngưng sử dụng sản phẩm và trao đổi lại với người bán hàng.

Sau khi mở nắp, hãy sử dụng càng sớm càng tốt dù hạn sử dụng của sản phẩm còn dài.

Ăn đúng là ăn cân bằng giữa tinh bột, chất đạm và rau củ quả.

Product name: PEP IQ UP

Product type	Sardine extract peptide processed food
Thành phần	Sardine extracted peptide, DHA-containing purified fish oil powder, harp seal oil, hericium erinaceus, salmon shirako extract, grape seed extract powder, beeswax, glycerin fatty acid ester, vitamin E, vitamin C, gelatin và glycerin
Net weight	70.5g (470mg x 150 tablets)
Expiry date	04. 2019
Storage method	Store the product away from high temperature, high humidity and directly sunlight; after using, close the cap carefully.
Manufacturer	INTER TECHNO CO.,LTD 〒 599-0201, 1-44-1 Ozaki, Hannan-shi, Osaka, Japan

How to use:

Drink 5 tablets per day with water.

Caution:

In case the physical condition is not excellent, please stop using or consult with the store.

After opening, please use early as soon as possible, regardless of expiry date.

Good meal is the balance of grain food-stuffs, protein and vegetables.

Mặt 4/Side 4:

「ペプ IQ アップ」は、イワシ抽出ペプチド・DHA (ドコサヘキサエン酸)・DPA (ドコサペンタエン酸)・EPA (エイコサペンタエン酸)・DNA (核酸)・山伏茸・ブドウ種子エキス等をバランス良く配合した健康補助食品です。

■栄養成分表示
1日目安 2.35g (5粒中)

エネルギー	13 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂 質	0.8 g
炭 水 化 物	0.4 g
食塩相当量	0.04 g
ビ タ ミ ン C	10 mg
ビ タ ミ ン E	20 mg

(財) 日本食品分析センター
商標登録出願 № 商願2016-048496
CHN商標登録出願 № 19092837

紙 外箱 ラベル プラ キャップ・PP・M 外装フィルム等

希望小売価格 9,800 円 (税別)



PEP IQ UP là sản phẩm hỗ trợ sức khỏe được phối hợp cân bằng giữa peptide chiết xuất từ cá trích, DHA (Docosahexaenoic acid), DPA (Docosapentaenoic acid), EPA (Eicosapentaenoic acid), DNA (Deoxyribonucleic acid), nấm hàu thủ, bột chiết xuất từ hạt nho...

**Thành phần dinh dưỡng trong 2.35g
(5 viên - tiêu chuẩn uống của 1 ngày)**

Năng lượng	13kcal
Chất đạm	0.9g
Chất béo	0.8g
Carbon hydrate	0.4g
Tương đương muối	0.04g
Vitamin C	10mg
Vitamin E	20mg

(Nguồn tư liệu: Trung tâm phân tích thực phẩm Nhật Bản)

PEP IQ UP is health supplement which combine in a good balance including Sardine extracted peptide, DHA (Docosahexaenoic acid), DPA (Docosapentaenoic acid), EPA (Eicosapentaenoic acid), DNA (Deoxyribonucleic acid), hericium erinaceus, grape seed extract powder, etc...

**Nutritional ingredients indication
In 2.35g (5 tablets per day)**

Energy	13kcal
Protein	0.9g
Fat	0.8g
Carbon hydrate	0.4g
Salt equivalent	0.04g
Vitamin C	10mg
Vitamin E	20mg

(Resources: Japan Food Research Laboratories)

Số đăng ký nhãn hiệu: 2016-048496		Trademark registration No: 2016-048496	
Số đăng ký nhãn hiệu tại Trung Quốc (CHN): 19092837		CHN Trademark registration No: 19092837	
Vỏ hộp, nhãn: Giấy	Nắp: PP, M Film bọc ngoài: PVC	Vỏ hộp, nhãn: Giấy	Nắp: PP, M Film bọc ngoài: PVC
Giá bán lẻ đề xuất: 9,800 Yên Nhật (chưa bao gồm thuế) (Mã vạch)		Suggested retail price: 9,800JPY (excluding tax) (Bar code)	

Tôi: **Đặng Thị Thùy Dung**, CMND số: 173142012, cấp ngày 16/08/2013 tại công an tỉnh Thanh Hóa, cam đoan đã dịch chính xác nội dung của giấy tờ/ văn bản này từ tiếng Việt sang tiếng Anh.

I, **Dang Thi Thuy Dung**, ID Card No. 173142012, Date of Issue: 16 / 08 / 2013, Place of Issue: Thanh Hoa, pledge to translate exactly this document from Vietnamese into English.

Ngày 02 tháng 08 năm 2017
Date: 02/08/2017

Người dịch
Translator



Đặng Thị Thùy Dung

Tại Ủy ban nhân dân quận Hà Đông,
Tôi, **Phạm Thị Phương Thảo**, là Phó Trưởng phòng Tư pháp quận Hà Đông,
Chứng thực:
Bà, **Đặng Thị Thùy Dung**, là người dịch và đã ký vào bản dịch này .

At Ha Dong District's People Committee,
I, **Pham Thi Phuong Thao**, Vice Chief of Ha Dong Justice Department,
Hereby certify:
Mr/Ms. **Dang Thi Thuy Dung** has signed this translation in front .
Số chứng thực: 2034 Quyển số: 01 SCT/CKND
Certificate No. 2034 Book No. 01 SCT/CKND

Ngày 02 tháng 08 năm 2017
Date: 02/08/2017

PHÓ TRƯỞNG PHÒNG TƯ PHÁP QUẬN HÀ ĐÔNG
THÀNH PHỐ HÀ NỘI
Vice Chief of Ha Dong Justice Department

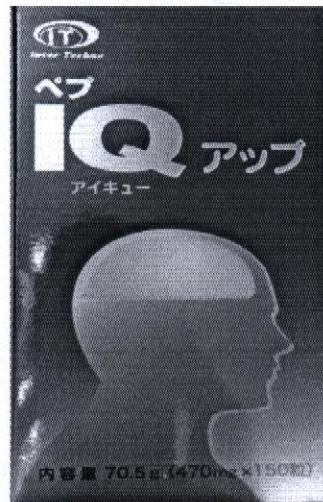


Phạm Thị Phương Thảo

DỊCH NHÃN

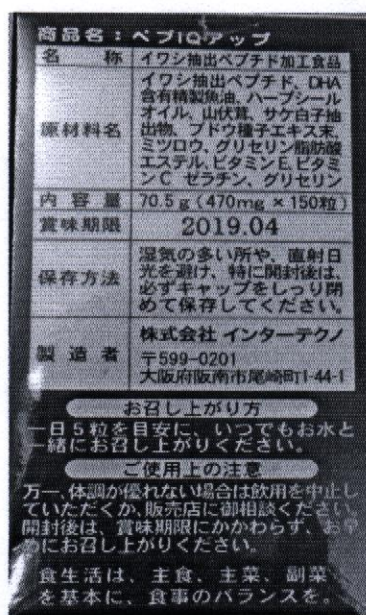
TÊN SẢN PHẨM/PRODUCT NAME: PEP IQ UP

Mặt 1&3/ Side 1&3:



IT Inter Techno PEP IQ UP Trọng lượng 70.5g (470mg x 150 viên)	IT Inter Techno PEP IQ UP Net weight 70.5g (470mg x 150 tablets)
---	---

Mặt 2/ Side 2:



Tên thương mại: PEP IQ UP

Loại sản phẩm	Thực phẩm bổ sung Peptide chiết xuất từ cá trích
Thành phần	Peptide chiết xuất từ cá trích, bột dầu cá tinh chế có chứa DHA, dầu hải cẩu, nấm hàu thủ, chất chiết xuất từ tinh hoàn cá hồi, bột chiết xuất từ hạt nho, sáp ong, glycerin fatty acid ester, vitamin E, vitamin C, glycerin, gelatin và glycerin
Khối lượng	70.5g (470mg x 150 viên)
Hạn sử dụng	04. 2019
Cách bảo quản	Tránh nơi có nhiệt độ, độ ẩm cao, tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp; đóng kín nắp sau mỗi lần sử dụng.
Nhà sản xuất	INTER TECHNO CO.,LTD 〒 599-0201, 1-44-1 Ozaki, Hannan-shi, Osaka, Nhật Bản

Hướng dẫn sử dụng:

Tiêu chuẩn: Uống 05 viên/ ngày. Phải luôn uống với nước.

Lưu ý khi sử dụng:

Nếu không thấy hiệu quả, hãy ngưng sử dụng sản phẩm và trao đổi lại với người bán hàng.

Sau khi mở nắp, hãy sử dụng càng sớm càng tốt dù hạn sử dụng của sản phẩm còn dài.

Ăn đúng là ăn cân bằng giữa tinh bột, chất đạm và rau củ quả.

Product name: PEP IQ UP

Product type	Sardine extract peptide processed food
Thành phần	Sardine extracted peptide, DHA-containing purified fish oil powder, harp seal oil, hericium erinaceus, salmon shirako extract, grape seed extract powder, beeswax, glycerin fatty acid ester, vitamin E, vitamin C, gelatin và glycerin
Net weight	70.5g (470mg x 150 tablets)
Expiry date	04. 2019
Storage method	Store the product away from high temperature, high humidity and directly sunlight; after using, close the cap carefully.
Manufacturer	INTER TECHNO CO.,LTD 〒 599-0201, 1-44-1 Ozaki, Hannan-shi, Osaka, Japan

How to use:

Drink 5 tablets per day with water.

Caution:

In case the physical condition is not excellent, please stop using or consult with the store.

After opening, please use early as soon as possible, regardless of expiry date.

Good meal is the balance of grain food-stuffs, protein and vegetables.

Mặt 4/Side 4:

「ペプIQアップ」は、イワシ抽出ペプチド・DHA(ドコサヘキサエン酸)・DPA(ドコサペンタエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)・DNA(核糖)・山伏茸・ブドウ種子エキス末等をバランス良く配合した健康補助食品です。

■栄養成分表示
1日目安 2.35g (5粒中)

エネルギー	13 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂 質	0.8 g
炭 水 化 物	0.4 g
食塩相当量	0.04 g
ビタミンC	10 mg
ビタミンE	20 mg

(財) 日本食品分析センター
商標登録出願 № 商願2016-048496
CHN商標登録出願 № 19092837

紙 外箱 ラベル プラ キャップ・PP・M 外装フィルム・PP

希望小売価格 9,800 円(税別)



4 514066 014018

PEP IQ UP là sản phẩm hỗ trợ sức khỏe được phối hợp cân bằng giữa peptide chiết xuất từ cá trích, DHA (Docosahexaenoic acid), DPA (Docosapentaenoic acid), EPA (Eicosanpentaenoic acid), DNA (Deoxyribonucleic acid), nấm hàu thủ, bột chiết xuất từ hạt nho...

**Thành phần dinh dưỡng trong 2.35g
(5 viên - tiêu chuẩn uống của 1 ngày)**

Năng lượng	13kcal
Chất đạm	0.9g
Chất béo	0.8g
Carbon hydrate	0.4g
Tương đương muối	0.04g
Vitamin C	10mg
Vitamin E	20mg

(Nguồn tư liệu: Trung tâm phân tích thực phẩm
Nhật Bản)

PEP IQ UP is health supplement which combine in a good balance including Sardine extracted peptide, DHA (Docosahexaenoic acid), DPA (Docosapentaenoic acid), EPA (Eicosanpentaenoic acid), DNA (Deoxyribonucleic acid), hericium erinaceus, grape seed extract powder, etc...

**Nutritional ingredients indication
In 2.35g (5 tablets per day)**

Energy	13kcal
Protein	0.9g
Fat	0.8g
Carbon hydrate	0.4g
Salt equivalent	0.04g
Vitamin C	10mg
Vitamin E	20mg

(Resources: Japan Food Research Laboratories)

Số đăng ký nhãn hiệu: 2016-048496		Trademark registration No: 2016-048496	
Số đăng ký nhãn hiệu tại Trung Quốc (CHN): 19092837		CHN Trademark registration No: 19092837	
Vỏ hộp, nhãn: Giấy	Nắp: PP, M Film bọc ngoài: PVC	Vỏ hộp, nhãn: Giấy	Nắp: PP, M Film bọc ngoài: PVC
Giá bán lẻ đề xuất: 9,800 Yên Nhật (chưa bao gồm thuế) (Mã vạch)		Suggested retail price: 9,800JPY (excluding tax) (Bar code)	

Tôi, **Trần Việt Anh**, CMND số 012483584, cấp ngày 19 / 11 / 2001. Nơi cấp : Công an TP Hà nội, cam đoan đã dịch chính xác nội dung của giấy tờ, văn bản này từ tiếng Nhật sang tiếng Việt.

Tại Ủy Ban Nhân Dân Quận Hà Đông – TP Hà Nội,
Tôi, **Phạm Thị Phương Thảo**, là Phó Trưởng phòng Tư pháp quận Hà Đông,
Chứng thực:
ông **Trần Việt Anh**, là người dịch và đã ký vào bản dịch này.

Số chứng thực: 2036 Quyển số: 01 SCT/CKND
Ngày 02 tháng 08 năm 2017

Ngày 02 tháng 08 năm 2017
NGƯỜI DỊCH

Trần Việt Anh

**PHÓ TRƯỞNG PHÒNG TƯ PHÁP QUẬN HÀ ĐÔNG
THÀNH PHỐ HÀ NỘI**



PHẠM THỊ PHƯƠNG THẢO



MẬT 1



MẬT 2

商品名: ベフIQアップ

名 称 イワシ抽出ペプチド加工食品

原材料名 イワシ抽出ペプチド、DHA含有精製魚油、ハーブシェールオイル、山伏茸、サケ白子抽出物、ブドウ種子エキス、ミソロウ、グリセリン脂肪酸エステル、ビタミンE、ビタミンC、ゼラチン、グリセリン

内 容 量 70.5g (470mg x 150粒)

賞味期限 2019.04

保存方法 湿気の多い所や、直射日光を避け、特に開封後は、必ずキャップをしゅり閉めて保存してください。

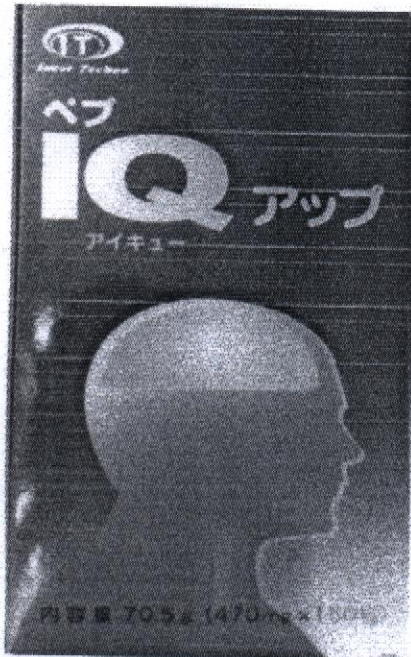
製 造 者 株式会社 インターテクノ
〒599-0201 大阪府堺市尾崎町1-44-1

お召し上がり方
一日5粒を目安に、いつでもお水と一緒に召し上がりください。

ご使用上の注意
万一、体調が優れない場合は服用を中止していただくか、販売店に御相談ください。開封後は、賞味期限にかかわらず、お召し上がりください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

MẬT 3



MẬT 4

「ベフIQ アップ」は、イワシ抽出ペプチド・DHA(ドコサヘキサエン酸)・DPA(ドコサヘンタエン酸)・EPA(エイコサヘンタエン酸)・DNA(核酸)・山伏茸・ブドウ種子エキス等をバランス良く配合した健康補助食品です。

栄養成分表示
1日目安 2.35g (5粒中)

エネルギー	13 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂 質	0.8 g
炭水化物	0.4 g
食塩相当量	0.04 g
ビタミンC	1.0 mg
ビタミンE	2.0 mg

(財)日本食品分析センター
商標登録出願 № 商願2016-048496
CHN商標登録出願 № 19092837

紙パック 3ヶ月分 9,800円(税別)

4 514066 014018



TỔNG CỤC TIÊU CHUẨN ĐO LƯỜNG CHẤT LƯỢNG
DIRECTORATE FOR STANDARDS, METROLOGY AND QUALITY (STAMEQ)

TRUNG TÂM CHỨNG NHẬN PHÙ HỢP (QUACERT)
VIETNAM CERTIFICATION CENTRE (QUACERT)



PHIẾU KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM

TEST REPORT

Số / No: 702/18 / QC-PTN 119

- Tên mẫu thử / Name of sample: PEP IQ UP
- Ký hiệu mẫu / Sample No.: 2018/0138-2/HS1
- Tình trạng mẫu / Status of sample: 01 hộp
- Ngày nhận mẫu / Date of receiving: 09/01/2018
- Nơi gửi mẫu / Customer: Công ty TNHH Các giải pháp Liên Nhật Việt
- Thời gian thử nghiệm / Test duration: Từ ngày / From: 09/01/2018 đến ngày / To: 20/01/2018
- Nơi thử nghiệm / Place of testing: Phòng TN Hóa Sinh- 37 Phạm Tuấn Tài, Bắc Từ Liêm, Hà Nội

KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM TEST RESULT

STT Item	Tên chỉ tiêu thử Specifications	Đơn vị Unit	Phương pháp thử Test methods	Kết quả Results
1	Độ ẩm*	%	Dược điển Việt Nam IV	4,56
2	Chỉ số peroxyt	Meq/kg	TK TCVN 6121:2010	0,0
3	Protein	%	TK TCVN 8125:2015	40,88
4	Vitamin E*	mg/viên	HD/HS1/040	8,0
5	DHA	mg/viên	HD/HS1/154	4,175
6	EPA	mg/viên	HD/HS1/154	1,345
7	Định tính hạt nhỏ		SKLM	Dương tính
8	Vi sinh vật hiếu khí*	CFU/g	TCVN 4884-1:2015	$3,4 \times 10^2$
9	Tổng số men-mốc*	CFU/g	TCVN 8275-2:2010	KPH ($< 1,0 \times 10^2$)
10	<i>Cl. perfringens</i> *	CFU/g	TCVN 4991:2005	KPH ($< 1,0 \times 10^1$)
11	Coliforms*	CFU/g	TCVN 6848:2007	KPH ($< 1,0 \times 10^1$)
12	Chì*	mg/kg	TCVN 7602:2007	KPH (LOD = 0,02)
13	Cadimi*	mg/kg	AOAC 999.11.2012	KPH (LOD = 0,02)

Ghi chú: (*) là các chỉ tiêu đã được công nhận VILAS (ISO/IEC 17025:2005)

KPH là không phát hiện. SKLM là sắc ký lớp mỏng

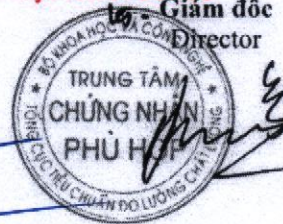
Thử nghiệm viên
Analyst

Phòng Thử nghiệm Hóa sinh
Biochemical Testing Lab

Hà Nội, ngày 22 tháng 01 năm 2018

Giám đốc
Director

Lê Thị Dung



PHÓ GIÁM ĐỐC

Trần Quốc Dũng

CÔNG CHỨNG VIÊN

Trình Như Thảo

8 Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy
Hà Nội, Việt Nam
T +84 (4) 3756 1025
F +84 (4) 3756 3188
E quacert@quacert.gov.vn
W www.quacert.gov.vn

1 Các kết quả thử nghiệm chỉ có giá trị đối với mẫu gửi đến.
Test result are value only for samples taken by client.

2 Tên mẫu được ghi theo yêu cầu của khách hàng.
Name of samples are reported as the client's request.

3 Không được trích sao một phần phiếu kết quả nếu không có sự đồng ý của QUACERT.
The test report shall not be reproduced except in full without the written approval of QUACERT.

BẢN DỊCH

Mẫu 3
No. FSKK1600052

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản
CHỨNG NHẬN TỰ DO LƯU HÀNH

Văn bản này chứng nhận rằng, không liên quan đến một lô sản xuất cụ thể hoặc lô hàng xuất khẩu, các sản phẩm được đề cập dưới đây đã được sản xuất theo Luật vệ sinh thực phẩm và chúng sẵn sàng được bán tại Nhật Bản mà không bị hạn chế.

1. Nhà sản xuất: INTER-TECHNO Co., Ltd.
2. Địa chỉ: 1-44-1 OZAKI-CHO, HANNAN-SHI, OSAKA 599-0201 Nhật Bản
3. Tên sản phẩm: PEP IQ UP

Con dấu

Hóa đơn số: 2018-001

Ngày xuất : 12/02/2018

Ngày phát hành: 09/02/2018

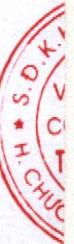
Chữ ký: MIYAGI YAMATO

Bộ phận vệ sinh thực phẩm

Sở Y tế và Phúc lợi

Văn phòng Y tế và Phúc lợi khu vực Kinki

Bộ Y tế, Lao động và Phúc Lợi Nhật Bản

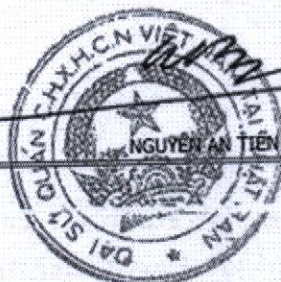




ĐẠI SỨ QUÁN QUỐC CHXHCN VIỆT NAM TẠI NHẬT BẢN
EMBASSY OF THE S.R. OF VIET NAM IN JAPAN
CHỨNG NHẬN/HỢP PHÁP HÓA LÃNH SỰ
CONSULAR AUTHENTICATION

1. Quốc gia: VIỆT NAM
Country: Viet Nam
Giấy tờ, tài liệu này
This public document
 2. Do ông (bà): **TOSHIE TANAKA** ký
Has been signed by
 3. Với chức danh: **CÔNG CHỨC**
Acting in the capacity of **OFFICIAL**
 4. Và con dấu của: **BỘ NGOẠI GIAO NHẬT BẢN**
Bears the seal/stamp of: **MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS OF JAPAN.**
- được chứng nhận/hợp pháp hóa lãnh sự
Certified
5. Tại: Tô-ki-ô
At Tokyo
 6. Ngày: 30/03/2018
The (dd/mm/yyyy)
 7. Cơ quan cấp: ĐÀI SỨ QUÁN QUỐC CHXHCN VIỆT NAM TẠI NHẬT BẢN
By **EMBASSY OF THE S.R. VIET NAM IN JAPAN**
 8. Số: **30/03/18-03T/HPHLS**
Nº

TL. Đại sứ/For the Ambassador
Bí thư thứ nhất/First Secretary



Năm Heisei thứ 30 (2018) đăng ký số 279

XÁC THỰC

Giám đốc chi nhánh của INTER-TECHNO Co., LTD – ngài Sato đã ký tên vào văn bản đính kèm trước mặt công chứng viên.

Tại đây chúng tôi chứng nhận như trên.

Ngày 30 tháng 3 năm 2018, tại văn phòng công chứng
Số 4-9-1 Kaji-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Nhật Bản
Văn phòng pháp vụ Tokyo
Công chứng viên

(chữ ký, con dấu)

Kazuo Inaba

Số công chứng: No115093

CHỨNG NHẬN

Chúng tôi chứng nhận chữ ký trên đây là được ký bởi công chứng viên thuộc Văn phòng pháp luật Tokyo và con dấu chính thức ở trên là chuẩn xác.

Ngày 30 tháng 3 năm 2018
Trưởng Văn phòng pháp luật Tokyo

(chữ ký, con dấu)
HITOMI AKIYAMA

Dùng để hợp pháp hóa bởi Lãnh sự quán nước ngoài tại Nhật Bản, tại đây xác nhận rằng con dấu gắn liền trong tài liệu này là chính xác.

Tokyo, ngày 30 tháng 3 năm 2018
T. TANAKA

(Con dấu của Bộ ngoại giao Nhật Bản)

Tokyo, Toshie TANAKA
Bộ ngoại giao
(Cục Lãnh sự)

Tôi là Trần Anh Sơn, CMND số: 112423635, cam đoan đã dịch chính xác nội dung của giấy tờ này từ tiếng Anh sang tiếng Việt

NGƯỜI DỊCH

Su

Trần Anh Sơn

LỜI CHỨNG CỦA CÔNG CHỨNG VIÊN
STATEMENT OF THE NOTARY
Hôm nay, ngày 06 tháng 04 năm 2018

Tại Văn phòng Công chứng Trịnh Như Tổ - Địa chỉ: Đại Yên, Chương Mỹ, thành phố Hà Nội.

Tôi, công chứng viên, Văn phòng Công chứng Trịnh Như Tổ - Thành phố Hà Nội

CHỨNG NHẬN:

- Bản dịch này do Trần Anh Sơn, cộng tác viên biên dịch của Văn phòng Công chứng Trịnh Như Tổ - Thành phố Hà Nội dịch từ tiếng Anh sang tiếng Việt;
- Chữ ký trong bản dịch đúng là chữ ký của Trần Anh Sơn
- Nội dung bản dịch chính xác, không vi phạm pháp luật, không trái đạo đức xã hội;
- Bản dịch gồm tờ, trang, lưu một bản tại Văn phòng Công chứng Trịnh Như Tổ - Thành phố Hà Nội.

Số công chứng *109*, Quyền số 01 TP/CC-SCC/BD

CÔNG CHỨNG VIÊN



CÔNG CHỨNG VIÊN

Trịnh Như Tổ

No. FSKK1600052

Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan

CERTIFICATE OF FREE SALE

This is certifying, not pertaining to a particular production lot or export consignment, that the under-mentioned products have been manufactured according to Food Sanitation Act and that they are readily available for sale in Japan without restriction.

1. Manufacturer:

INTER-TECHNO Co., Ltd.

2. Address:

1-44-1 OZAKI-CHO, HANNAN-SHI, OSAKA 599-0201, JAPAN

3. Product name(s):

PEP IQ UP

Invoice No.:VNJP160801Export date:08/08/2016Date of Issue:05/08/2016

Stamp

SIGNATURE:

宮城 大和

Food Sanitation Division
Department of Health and Welfare
Kinki Regional Bureau of Health and Welfare
Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan



ĐẠI SỨ QUÁN NƯỚC CHXHCN VIỆT NAM TẠI NHẬT BẢN
EMBASSY OF THE S.R. OF VIET NAM IN JAPAN
CHỨNG NHẬN/HỢP PHÁP HÓA LÃNH SỰ
CONSULAR AUTHENTICATION

1. Quốc gia: VIỆT NAM
Country: Viet Nam
Giấy tờ, tài liệu này
This public document
2. Do ông (bà): **TOSHIE TANAKA** ký
Has been signed by
3. Với chức danh: **CÔNG CHỨC**
Acting in the capacity of **OFFICIAL**
4. Và con dấu của: **BỘ NGOẠI GIAO NHẬT BẢN**
Bears the seal/stamp of: **MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS OF JAPAN.**

được chứng nhận/hợp pháp hóa lãnh sự
Certified

5. Tại: Tô-ki-ô
At Tokyo
6. Ngày: 30/03/2018
The (dd/mm/yyyy)
7. Cơ quan cấp: ĐÀI SỨ QUÁN NƯỚC CHXHCN VIỆT NAM TẠI NHẬT BẢN
By EMBASSY OF THE S.R. VIET NAM IN JAPAN
8. Số: **30/03/18-03T/HPHLS**
Nº

TL. Đại sứ/For the Ambassador
Bí thư thứ nhất/First Secretary



11.1/0.0.0.0/11

平成30年登簿第

279号

認

証

株式会社インターテクノの支社長である佐藤儀は、本公証人の
面前において、添付の書類に署名した。

よって、これを認証する。

平成30年 3月30日、本公証人役場において

東京都千代田区鍛冶町1丁目9番4号

東京法務局所属

公証人
Notary

稲葉一生
Kazuo Inaba

総公証 No115093 号

証 明

上記署名は、東京法務局所属公証人の署名に相違ないものであり、かつ、その押印は、
真実のものであることを証明する。

平成30年 3月30日

東京法務局長

秋山仁美

CERTIFICATE

This is to certify that the signature affixed above has been provided by Notary,
duly authorized by the Tokyo Legal Affairs Bureau and that the Official Seal
appearing on the same is genuine.

Date Mar.30.2018

Hitomi AKIYAMA

Director of the Tokyo Legal Affairs Bureau

For legalization by the foreign consul in
Japan, this is to certify that the Seal
affixed hereto is genuine.

Date Mar.30.2018

T. TANAKA

Toshie TANAKA

Tokyo,

Official
Ministry of Foreign Affairs
(Consular Service Division)



T.H.D.
10M1



VAFF

HIỆP HỘI THỰC PHẨM CHỨC NĂNG VIỆT NAM
The Vietnam Association of Functional Food

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG Functional Food

Chủ biên: TRẦN ĐĂNG
Phó Giáo sư, Tiến sĩ Y học



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

DHA_EPA

Chương 8. Vai trò các thành phần thực phẩm chức năng với sức khỏe

4332. PUFA: Acid béo chưa no có nhiều nối đôi:

Các acid thiết yếu:

- + Acid Linoleic (18:2, $\omega - 6$) [Tiền chất tạo ra AA].
- + Acid Linolenic (18:3, $\omega - 3$) [Tiền chất tạo ra EPA và DHA].
- + Acid Eicosapentaenoic (EPA, 20:5, $\omega - 3$).
- + Acid Docosahexaenoic (DHA, 22:6, $\omega - 3$).
- + Acid Arachidonic (AA).

Vai trò của PUFA:

- (1) Các acid béo không no với 20 carbon (AA và EPA) có vai trò chuyển hóa Prostaglandin và quá trình tạo huyết khối.
- (2) Các acid béo chưa no có nhiều nối kép nhóm $\omega - 6$:

- Tác dụng:
 - Làm giảm Cholesterol huyết thanh.
 - Giảm LDL - Cholesterol.

Khi cơ thể giàu các chất chống oxy hóa (AO).

- Nếu cơ thể nghèo các chất chống oxy hóa (AO), thì các acid béo chưa no có nhiều nối đôi nhóm $\omega - 6$ lại tác dụng ngược lại:

- Tăng nguy cơ bệnh mạch vành.
- Tăng nguy cơ ung thư.

- Đồng thời khi dư thừa $\omega - 6$, sẽ có tác dụng:

- Tăng nguy cơ VXDM, quá trình hình thành huyết khối (máu vón cục).
- Tăng nguy cơ ung thư: vú, tiền liệt tuyến, đại tràng.
- Tăng nguy cơ dị ứng.

- Có nhiều trong dầu thực vật.

- Nhu cầu: 3-12% năng lượng.

- (3) Acid béo chưa no có nhiều nối đôi nhóm $\omega - 3$:

- Vai trò:

- Làm giảm Cholesterol.
- Giảm Triglycerid ở người có TG cao.
- Phòng ngừa loạn nhịp tim, rung thất.
- Chống hình thành huyết khối.
- Điều chỉnh giảm HA ở thể cao HA nhẹ.

- Các acid béo $\omega - 3$ có nhiều trong cá, dầu cá, thủy sản.

- Các acid béo $\omega - 3$ nguồn gốc thực vật (acid α - Linolenic - ALA) cũng có tác dụng tương tự.

- Các DHA, EPA: còn có tác dụng tham gia cấu tạo, phát triển não bộ, tăng trí nhớ, khả năng tập trung và sự ham muốn, phát triển năng lực phối hợp vận động và tăng sức đề kháng.

- Nhu cầu: 0,5 - 1% năng lượng.

PEPTIDE (AXITAMIN)

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional Food

(Chương 10)

101 THÀNH PHẦN THƯỜNG DÙNG TRONG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Mục 1: THÀNH PHẦN THƯỜNG SỬ DỤNG TRONG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

1. ACID AMIN

1. KHÁI NIỆM

1. Acid amin là đơn vị cấu tạo nên Protein, trong phân tử có hai nhóm chính là Carboxyl (COOH) và amin (NH_2) liên kết với một nguyên tử Carbon.

→ Tổ chức protein đơn giản là những phân tử protein phức tạp của tế bào được cấu tạo từ chuỗi các tế bào trong cơ thể động vật đều được cấu tạo từ 20 acid amin.

2. Cấu tạo acid amin

- (1) $\text{H}_2\text{N}-\text{R}-\text{COOH}$ (R là gốc Hydrocarbon, no, không no, vòng không thơm, dị vòng)
- (2) $\text{H}_2\text{N}-\text{Ar}-\text{COOH}$ (Ar là gốc Hydrocarbon thơm)

3. Các polymer của acid amin là các peptid, các peptid lớn chính là protein. Các acid amin liên kết với nhau bằng liên kết cộng hóa trị để tạo thành liên kết peptide. Hai acid amin liên kết với nhau qua liên kết peptide gọi là *Dipeptid*. Hai acid amin liên kết với nhau qua 2 liên kết peptide gọi là *Tripeptid*. Một số acid amin liên kết với nhau tạo thành *oligopeptid*. Nhiều acid amin liên kết với nhau gọi là *Polypeptid*.

→ Có nhiều Polypeptid nhỏ và các Oligopeptid gặp trong tự nhiên, một vài trong số đó có vai trò sinh học quan trọng.

(1) Một số Hormone của động vật có xương sống là các peptid nhỏ.

(2) Insulin: Chứa 2 chuỗi Polypeptid, một chuỗi chứa 30 acid amin còn chuỗi kia chứa 21 acid amin.

(3) Glutathion: chuỗi polypeptid có 29 acid amin.

(4) Corticotropin: chuỗi polypeptid có 39 acid amin.

→ Peptid có vai trò sinh học quan trọng mà chỉ chứa vài acid amin là *Dipeptid L-Aspartyl Phenylalanyl Methyl Este*.

(5) Các peptid nhỏ có hoạt tính sinh học cần phải kể đến là:

• *Oxytocin*: Có 9 acid amin

• *Bradykinin*: có 9 acid amin

• Yếu tố giải phóng *Thyrotropin*: Có 3 acid amin.

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional Food

- Cholesterol
- Protein
- Tyrosin
- Creatin

Nguyên liệu để tổng hợp nên các acid amin này lấy từ các hợp chất hữu cơ chủ yếu từ tổng hợp NH_4^+ từ N_2 , Nitrat, Nitrit như ở vi sinh vật và thực vật.

II. VAI TRÒ CỦA ACID AMIN

1. Acid amin là nguyên liệu để tổng hợp nên các chuỗi peptid và protein của cơ thể

+ Cơ thể cơ bản gồm protein khác nhau, đều được cấu tạo từ các acid amin:

+ Vai trò của protein:

Tham gia cấu trúc, tạo hình cơ thể

Tham gia điều chỉnh, điều hòa

Tham gia tổng hợp các kháng thể, men, Hormone

Cung cấp năng lượng (12-15%)

2. Các acid amin cần thiết cho tổng hợp các Enzyme trong cơ thể, là những chất xúc tác trong các phản ứng sinh hóa diễn ra liên tục không ngừng không nghỉ của tất cả các quá trình chuyển hóa. Không có Enzyme, hoạt động của tế bào sẽ bị tê liệt.

3. Các acid amin cần thiết cho tổng hợp các Hormone trong cơ thể, là những chất điều hòa thể dịch và điều hòa ngược (feedback) âm hoặc dương.

4. Các acid amin liên quan chặt chẽ tới sự phát triển của cơ thể, cả về thể chất và tinh thần.

III. VAI TRÒ CỦA TUNG LOẠI ACID AMIN

1. Axit Amin cần thiết

1.1. Isoleucine

Đóng vai trò sống còn trong quá trình phục hồi sức khỏe sau thời gian luyện tập thể dục thể thao. Đồng thời giúp điều tiết lượng đường glucose trong máu, hỗ trợ quá trình hình thành hemoglobin và đông máu.

Nguồn thực phẩm chứa Isoleucine: Thịt gà, cá, hạnh nhân, hạt điều, trứng, gạo, đậu lăng và thịt bò.

1.2. Leucine

Leucine đóng vai trò quan trọng trong quá trình điều chỉnh hàm lượng đường trong máu nên sẽ rất cần thiết cho việc ngăn ngừa bệnh "hyperglycemia" (gia tăng đường huyết) bởi những người mắc bệnh tiểu đường. Hơn nữa, loại axit amin này còn có chức năng duy trì lượng hormone tăng trưởng để thúc đẩy quá trình phát triển mô cơ.

1.3. Lysine

Nguồn và quan trọng nhất của loại axit amin này là khả năng hấp thụ canxi, giúp cho xương chắc khỏe, chống lão hóa cột sống, duy trì trạng thái cân bằng nitơ có trong cơ thể.

Chương 10. 101 thành phần thường dùng trong thực phẩm chức năng

được hình thành được hiện tượng giãn cơ và một mối. Ngoài ra, *lysine* còn có tác dụng giúp cơ thể có chất kháng thể và điều tiết hormone truyền tải thông tin.
Nguồn thực phẩm chứa *lysine*: Phô mai, khoai tây, sữa, trứng, thịt đỏ, các sản phẩm men.

14. Methionine
Axit amin này đặc biệt cần thiết cho nam giới nếu muốn phát triển cơ bắp khỏe mạnh. Nó cũng có tác dụng phân hủy và đốt cháy chất béo, đồng thời tăng thêm lượng *testosterone* trong cơ thể. Ngoài ra, *methionine* hỗ trợ chống chọi lại sự viêm khớp và bệnh gan.
Nguồn thực phẩm chứa *methionine*: Thịt, cá, đậu đỗ tươi, trứng, đậu nành, hành, sữa, các loại hạt.

15. Phenylalanine
Phenylalanine là một axit amin có chức năng bồi bổ não, tăng cường trí nhớ, và tác động tích cực đến mọi hoạt động của não bộ. Ngoài ra, nó có thể làm tăng lượng chất dẫn truyền xung động thần kinh, và tăng tỷ lệ hấp thụ tia UV từ ánh sáng mặt trời, giúp tạo ra vitamin D nuôi dưỡng làn da.

16. Threonine
Chức năng chính của *threonine* là hỗ trợ hình thành collagen và elastin – hai chất kết nối tế bào trong cơ thể. Ngoài ra, nó rất tốt cho hoạt động gan, tăng cường hệ miễn dịch và thúc đẩy cơ thể hấp thụ mạnh các dưỡng chất.

Tu nhiên, những người ăn chay cần phải cân nhắc loại axit amin này vì nó tồn tại chủ yếu trong thịt. Và để bổ sung *threonine*, bạn có thể ăn phô mai làm từ sữa dê hoặc kem, gạo lứt, đậu nành, lạc, hạt điều. Thể lượng hàm lượng amin này trong các nguồn trên lại rất thấp, nên hoặc phải dùng sinh tố bổ sung.
Nguồn thực phẩm chứa nhiều *threonine* nhất: Thịt, cá, trứng.

17. Tryptophan

Có hai chức năng quan trọng, một là được gan chuyển hóa thành niacin (vitamin B3), và là cung cấp tiền chất của serotonin, một chất dẫn truyền thần kinh giúp cơ thể điều hòa sự ngon miệng, giấc ngủ và tâm trạng.

Các thực phẩm giàu chất tryptophan là chuối, đậu phộng, hạt sen, gạo, thịt gà tây, là đó (bỉ đỏ chứa một lượng tryptophan rất dồi dào).

18. Valine

Các loại axit amin này chứa lành tế bào cơ và hình thành tế bào mới, đồng thời giúp điều hòa nước cần thiết. Ngoài ra, nó còn phân hủy đường glucose có trong cơ thể.

Nguồn thực phẩm chứa *valine*: Sữa, thịt, ngũ cốc, nấm, đậu tương và lạc.

1. Vai trò của acid amin bán cần thiết

21. Arginine

Arginine là một acid amin bán cần thiết, hay còn gọi là acid amin thiết yếu có điều kiện. Trong cơ thể, có thể tổng hợp được Arginine, tuy nhiên không sản xuất đủ cho nhu cầu, cần thiết phải được bổ sung qua con đường thực phẩm hoặc TPCN. Chế độ nghèo nàn dưỡng hoặc điều kiện vật chất có giới hạn có thể được khuyến khích tăng cường số lượng các thực phẩm giàu Arginine:

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional food

Các nguồn động vật: Sản phẩm sữa (ví dụ: phô mai, sữa chua, sữa tươi, bơ, thịt lợn, gà, cá, hải sản, ...)

Nguồn thực vật: Mầm lúa mì, bột mì, yến mạch, các loại hạt, bí ngô, hạt hướng dương, đậu nành, đậu xanh, vừng, ngô

Trong cơ thể, Arginin được tổng hợp từ Citrulline.

4. Vai trò của Arginine:

- (1) **Arginine** là tiền chất để tổng hợp **Nitric Oxide (NO)**. Mỗi khi có ham muốn tình dục, NO được tổng hợp từ L-Arginin trong các tế bào nội mô mạch máu để tạo ra hiệu quả thư giãn. Sau khi khuếch tán qua các tế bào cơ trơn thể hang và tế bào nội mạc, NO kích thích men GC (Guanylate Cyclase) làm tăng nồng độ cAMP cũng như cAMP vòng làm giãn các cơ trơn của thể hang, làm tăng lượng máu đổ về cơ thể trong quá trình cương cứng. **Arginine** kích thích chức năng tình dục và cải thiện chức năng tinh độc, làm tăng số lượng và chất lượng tinh trùng.
- (2) Tăng quá trình lành vết thương và liền xương, phục hồi nhanh các mô bị tổn thương, mất máu.
- (3) Giảm máu HCT: **Arginin** là nguyên liệu tổng hợp NO. NO làm tăng sản xuất cAMP vòng làm giãn mạch, hạ HCT, tăng quan hòa máu tại các tế bào.

2.2. Histidine

Histidine là một acid amin cần thiết, có nhiều trong **Hemoglobin**. Khi thiếu **Histidine**, mức **Hemoglobin** trong máu hạ thấp. **Histidine** có vai trò quan trọng trong sự tạo thành **Hemoglobin**. Khi cần thiết, **Hemoglobin** có thể bị phân giải để giải phóng **Histidine**.

Histidine giúp cơ thể phát triển và liên kết mô cơ bắp với nhau. Nó còn có tác dụng hình thành màng chất **myelin**, một chất bao vệ quanh dây thần kinh và giúp tạo ra điện thế, kích thích neuron.

• **Histidine** có nhiều trong các dạng thực phẩm như thịt, sữa, cá, gạo, bột mì.

• **Histidine** có vai trò kích hoạt một số Enzyme thông qua quá trình vận chuyển proton.

• **Nhu cầu của các acid amin cần thiết**

Thức ăn chứa đầy đủ cho thấy khi lượng đạm đầy đủ, chất lượng đạm được quyết định bởi hàm lượng các acid amin tổng hợp hơn là số lượng tuyệt đối của các acid amin cần thiết khác nhau. Không tác dụng qua lại giữa các acid amin tại nhiều và phức tạp. Một hàm lượng thức ăn đầy đủ tác động ảnh hưởng, xem về mặt dinh dưỡng ngay cả khi lượng acid amin cần thiết ở mức độ thấp nhất cơ thể bình thường. Nhu cầu tối thiểu của các acid amin cần thiết được minh họa 48.

Bảng 48: Nhu cầu các acid amin cần thiết

bảng 49: Nhu cầu acid amin cần thiết theo WHO

1911-12 SPENT A YEAR IN THE U.S. ON A TOUR OF THE WEST

HÀU THỦ

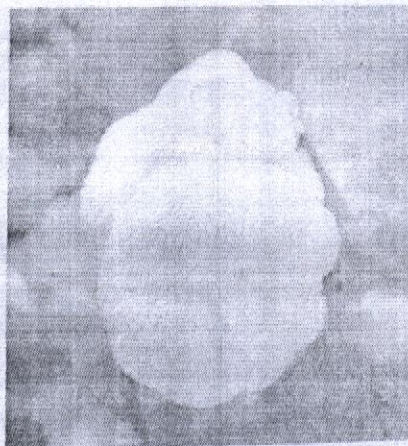
THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional Food

- 0,15 mg Vitamin B₁
- 0,55 mg Vitamin B₂
- 2,7 mg Vitamin PP
- + Mộc nhĩ trắng (Ngân nhĩ): Trong 100g có:
 - 5,0g Protide (chủ yếu acid amine)
 - 0,6g Lipide (acid béo không no)
 - 7,9g Glucide (chủ yếu là Polysaccharide)

5.2. Tác dụng

- (1) Kích thích miễn dịch tế bào và miễn dịch dịch thể, tăng sức đề kháng.
 - (2) Chống ung thư: ức chế TB K.
 - (3) Chống viêm, chống giảm BC.
 - (4) Chống đông tụ tiểu cầu và độ quánh của máu.
 - (5) Chống oxy hóa: khử các FR, chống oxy hóa Lipide.
 - (6) Phân giải và thải độc: mộc nhĩ có hàm lượng các men và chất kiềm thực vật có tác dụng phân giải và thải độc ra ngoài cơ thể.
- Mộc nhĩ đen:
 - Vị ngọt, tính bình, tác dụng dưỡng huyết, chỉ huyết, hoạt huyết.
 - Nhuận táo, giải độc, ích khí dưỡng âm
 - Chống suy nhược, thiếu máu.
 - Chống ho, xuất huyết, HA cao
 - Ngân nhĩ (Mộc nhĩ trắng, Tremella Fuctiormis Berk).
 - Bổ thận, bổ khí
 - Tráng dương, cường tinh
 - Nhuận tràng
 - Điều tiết miễn dịch
 - Chống u, K.

6. Nấm đầu khỉ



Chương 10. 401 thành phần thường dùng trong thực phẩm chức năng

Tên khoa học: *Hericium erinaceus*

Tên Anh:

- Monkeyhead Mushroom
- Bear's head
- Lion's Mane Hericium

Tên Việt:

- Nấm Hươu thỏ
- Nấm đầu Khỉ
- Nấm đầu Gấu
- Nấm Sư tử
- Nấm lông Nhím
- Nấm lông gà con
- Nấm tua
- Nấm Long tu

Nhật: Yamabushitake (Nấm Sơn tặc) (Giống đồ trang sức cài trên áo thảo khấu)

Trung Quốc:

Trung Quốc: Houtou (Đầu khỉ - Hươu thỏ)

Nấm mọc trên các vỏ cây gỗ sống hoặc chết: sồi, de, cây lá rộng, mọc hoang ở Bắc

Trung Quốc, Nhật Bản.

- Nấm Hươu thỏ được người Trung Quốc dùng thay cho thịt lợn và thịt cừu từ 2000 năm TCN.
- Năm 1960, Cheng đã nghiên cứu nuôi trồng thành công nấm Hươu thỏ.
- 1984, Trung Quốc và Nhật Bản nghiên cứu sản xuất bằng công nghệ lên men trong môi trường dịch thể tạo sợi khuẩn nấm, rồi chiết và tinh chế tạo sản phẩm.
- Dùng làm đồ uống tăng lực tại Đại hội thể thao ASIAD 1990 của Trung Quốc.
- Ngày nay được trồng nhiều ở Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và cũng đã nuôi trồng thành công ở Việt Nam.
- Là nấm thực phẩm và nấm dược thảo.

"Sơn hươu có đầu khỉ

Hải vị có yến sào"

- Là một trong 4 món ăn nổi tiếng từ đời Minh - Thanh ở Trung Quốc:

Đầu khỉ - Vuốt gấu - Hải sâm - Vây mập

1) Thành phần

(1) Proteine: 25-30% trọng lượng khô

- Có 17-19 loại acid amin, trong đó có 8 loại cần thiết. Hàm lượng acid amin: 15,76%.
- Acid Nucleic: 5,4-8,8%.

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional Food

- Hàm lượng Glutamin và Tryptophan rất cao.
- (2) *Lipide*: 8%
 - Là acid béo không no
 - Không có Cholesterol
- (3) *Glucide*: 60%, gồm:
 - Đường: 52%. Trong đó:
 - Đường đơn: Glucose, Arbinose.
 - Đường đa (polysaccharide): là chủ yếu - Trong đó hoạt chất chính là β -Glucan.
 - Chất xơ: 8%
- (4) *Vitamine*:
 - Các loại: B₁, B₂, B₆, acid Folic, B₁₂, PP
 - Ergosterol (Vitamin D): hàm lượng cao
 - α -Tocopherol
- (5) *Chất khoáng*: 3-10%
 - P, Na
 - Fe, Ca, K: hàm lượng cao.
- (6) *Hoạt chất sinh học*:
 - Terpenoids
 - Adenosine
 - Polyphenols
 - β -Glucan
 - Lecithin
 - Lignin
 - Hericenone (chống Alzheimer)

6.2. Tác dụng

- (1) *Chống khối u*:
 - Polysaccharide (β -Glucan): có hiệu quả trong việc ức chế phát triển u.
 - β -Glucan: chống đột biến tế bào.
 - Acid béo không no: có vai trò phòng chống khối u, ung thư.
 - Nấm Hàu thủ có 1 kim loại hiếm là Ge, có hoạt tính chống K.
- (2) *Tăng sức đề kháng, tăng miễn dịch*:
 - β -Glucan: làm tăng khả năng tế bào Lympho và tăng hoạt lực các tế bào thực bào.
 - Chất đường đa kích thích tế bào LymphoT sản xuất KT.
 - Kích hoạt bộ thể, hoạt hóa các đại thực bào, tăng SX: IgM, IgG và IgA.
 - Nấm Hàu thủ có phong phú các chất khoáng, vitamin, acid amin có tác dụng tăng sức đề kháng toàn diện.

Chống oxy hóa, chống phóng xạ, chống lão hóa:

- Polyphenol, Polysaccharide, Terpenoids làm tăng hoạt lực men SOD (Superoxid Dismutase) loại trừ được các gốc tự do $-O_2$ và $-OH$ và nhiều gốc tự do khác.
- β -Glucan, Polyphenols có tác dụng chống tác hại của bức xạ và phục hồi các tổ chức bị tổn thương do bức xạ.

- Hàm lượng acid amin cao, ít chất béo, ít calo có tác dụng tốt cho sức khỏe người già. Đường đa làm giảm sắc tố gây sạm da người già.

- Tăng năng lực đề kháng với tình trạng thiếu oxy, chống mệt mỏi, làm cho cơ thể cường tráng.

Tác dụng với hệ tiêu hóa

Tác dụng chống viêm dạ dày:

- Polysaccharide ức chế vi khuẩn *Helicobacter pylori* (VK gây loét dạ dày)
- Polysaccharide ức chế yếu tố gây viêm là COX-2 và Cytokin gây viêm.

- Các hoạt chất đường đa làm giảm đường máu.

Tác dụng với tim mạch:

- Chất Purin, Polyphenols, Polysaccharide làm giảm mỡ máu, giảm Cholesterol, TG và LDH.

- Tác dụng làm giảm HA và phòng chống VXDML.

- K tốt cho hoạt động của tim.

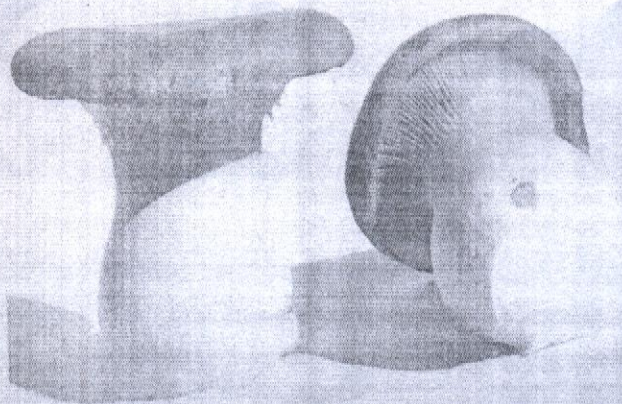
Tác dụng với hệ thần kinh:

- Polysaccharide có tác dụng chống các gốc tự do, bảo vệ tế bào thần kinh và sợi TK myelin khỏi bị oxy hóa và phục hồi tế bào thần kinh bị tổn thương.

- Chất Hericenone có tác dụng giảm các triệu chứng bệnh Alzheimer.

- Giàu Ca, vitamin, acid amin giúp cơ thể khỏe mạnh, chống mệt mỏi, chống loãng xương.

Hầm đuôi gà



VITAMIN E

Chương 8. Vai trò các thành phần thực phẩm

• Người dùng thuốc có tác dụng kháng Vitamin D như thuốc chống động kinh, diazepam, cholestyramin...

- (7) Thiếu Vitamin D: khi sử dụng liều 25 - 75 $\mu\text{g/kg/ngày}$ trong nhiều tuần lễ có thể gây triệu chứng ngộ độc: chán ăn, buồn nôn, sút cân, có thể mất nước, đi tiểu nhiều, huyết áp cao. Nếu nặng có thể tổn thương thận, phổi, tim mạch, phụ nữ có thai dễ bị xảy thai, dị tật do dư thừa Canxi.

2.1 Nhu cầu:

- Trẻ sơ sinh: 10 $\mu\text{g/ngày}$
- Trẻ từ 1 - 3 tuổi: 10 - 15 $\mu\text{g/ngày}$
- Trẻ 4 - 9 tuổi: 10 $\mu\text{g/ngày}$
- Trẻ trên 10 tuổi: 10 $\mu\text{g/ngày}$
- Phụ nữ có thai: 15 $\mu\text{g/ngày}$
- Phụ nữ cho con bú: 15 $\mu\text{g/ngày}$
- Người lớn: 10 $\mu\text{g/ngày}$

Nếu tính nhu cầu theo đơn vị quốc tế IU (1 đơn vị IU được xác định bằng hoạt độ sinh học của 0,025 μg Ergocalciferol) như sau:

- Đối với phụ nữ có thai, cho con bú: 400 IU/ngày
- Trẻ em: 400 IU/ngày

2.2 Hàm lượng trong thực phẩm:

Hàm lượng vitamin D có ít trong thực vật, có nhiều trong lòng đỏ trứng, cá, mỡ và sữa.

- Dầu gan cá morue: 250 - 750 $\mu\text{g}/100\text{g}$
- Gan động vật: 0,2 - 2,5 $\mu\text{g}/100\text{g}$
- Lòng đỏ trứng: 2 - 12 $\mu\text{g}/100\text{g}$
- Trứng gà: 0,2 - 0,5 $\mu\text{g}/100\text{g}$
- Bơ: 0,3 - 0,12 $\mu\text{g}/100\text{g}$
- Sữa: 0,01 - 0,12 $\mu\text{g}/100\text{g}$

(Lượng vitamin D sẽ tăng lên khi sữa được chiếu tia UV)

2.3 Vitamin E (Tocopherol)

2.1.1 Hàm lượng trong cơ thể:

- Chưa xác định được tổng hàm lượng Vitamin E trong cơ thể.
- Trong cơ thể, người ta thấy hàm lượng vitamin E cao ở trong gan, các mô mỡ và tuyến yên, tuyến thượng thận, tinh hoàn và tử cung.

- Trong máu hàm lượng vitamin E: 10mg/l.
- Trong mô mỡ: 150 $\mu\text{g/g}$
- Mô tế bào thượng thận: 132 $\mu\text{g/g}$
- Tinh hoàn: 40 $\mu\text{g/g}$
- Tuyến yên: 40 $\mu\text{g/g}$

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG - Functional Food

Cơ bắp:

19 µg/g

Gan:

13 µg/g

2.3.2. Vai trò

Thường có ba loại vitamin E: α , β , và γ - Tocopherol, nhưng chỉ có α - Tocopherol là có hoạt tính mạnh nhất.

- (1) Tác dụng chống oxy hóa mạnh: Thu giữ các gốc tự do được sinh ra trong quá trình chuyển hóa.
Bảo vệ được các acid béo của màng tế bào khỏi bị hư hỏng bởi các gốc tự do cũng như các hợp chất dễ oxy hóa khác.
- (2) Chống vữa xơ động mạch do làm giảm sự oxy hóa các protein tan trong máu.
- (3) Vitamin E tham gia vào quá trình điều hòa sinh sản. Khi thiếu vitamin E, quá trình tạo phôi của cơ thể bị ảnh hưởng, các cơ quan sinh sản bị thoái hóa.
- (4) Vitamin E tham gia quá trình vận chuyển điện tử trong các phản ứng oxy hóa-khử và liên quan với dự trữ năng lượng được giải phóng trong các quá trình đó.
- (5) Vitamin E cần thiết cho quá trình phosphoryl hóa - oxy hóa creatine ở cơ, tạo năng lượng tối cần thiết và chức năng của cơ, tùy sống và một số mô khác.
- (6) Vitamin E còn liên quan đến một số trường hợp thiếu máu và sự giảm đời sống hồng cầu hoặc sự vỡ hồng cầu ở một số trẻ em nuôi-dưỡng kém hoặc đẻ non.
- (7) Thiếu vitamin E: biểu hiện thiếu máu, suy nhược thần kinh và tổn thương võng mạc. Trong điều kiện ăn uống bình thường, ít xảy ra thiếu vitamin E.
Ít xảy ra hiện tượng thừa vitamin E, khi bổ sung liều cao, kéo dài cũng không gây ngộ độc. Tuy nhiên vitamin E cũng làm cho máu khó đông. Bởi vậy những người hay chảy máu, cơ thể kháng vitamin K không nên dùng quá 200 IU mỗi ngày và cần ngưng bổ sung Vitamin E trước vài tuần phẫu thuật.

2.3.3. Nhu cầu:

- Trẻ sơ sinh: 4 IU/ngày
 - Trẻ từ 1 - 3 tuổi: 7 IU/ngày
 - Trẻ từ 4 - 9 tuổi: 10 IU/ngày
 - Trẻ từ 10 - 12 tuổi: 15 IU/ngày
 - Người lớn: 18 - 30 IU/ngày
 - Phụ nữ có thai, cho con bú: 18 - 30 IU/ngày
- (Ghi chú: 1 IU = 1 mg vitamin E tổng hợp).

* Chú ý khi sử dụng:

- Với người đang có bệnh, cần dùng liều cao hơn (100 IU/ngày).
- Bổ sung vitamin E cần bổ sung thêm vitamin C, Vitamin A cùng các nguyên tố vi lượng Se, Mg.
- Những người bị HA cao, có hàm lượng cholesterol cao trong máu, người bị đường, nghiện thuốc lá, đều phải dùng liều cao tới 800 IU/ngày mà không phản ứng do dùng quá liều.

Chương 8. Vai trò các thành phần thực phẩm chức năng với sức khỏe

- Người bị ung thư và để phòng ung thư miệng và cổ họng cần dùng 100 IU/ngày.
- Người bị bỏng, viêm nhiễm cũng cần bổ sung vitamin E.
- Vận động viên leo núi: dùng tới 400 IU/ngày.
- Người cao tuổi cần bổ sung vitamin E để phòng Parkinson và Alzheimer.

2.3.4. Hàm lượng trong thực phẩm:

+ Dầu mầm lúa:	120 – 150 mg/100g
+ Dầu cây quỳ:	50 – 60 mg/100g
+ Dầu cọ:	25,6 mg/100g
+ Dầu ngô:	11,3 mg/100g
+ Dầu đậu nành:	10,1 mg/100g
+ Dầu thực vật khác:	8 – 40 mg/100g
+ Quả hạnh:	20 – 30 mg/100g
+ Quả bơ đào:	5 – 10 mg/100g
+ Bơ:	1,5 – 3,0 mg/100g
+ Ngũ cốc:	1,0 – 5,0 mg/100g
+ Thịt đỏ (bò, ngựa):	0,5 – 1,6 mg/100g
+ Cá:	0,6 – 2,0 mg/100g
+ Trứng:	0,7 – 1,6 mg/100g
+ Rau xanh:	0,1 – 2,0 mg/100g

Trong tự nhiên, các thực phẩm có dầu hoặc mỡ đều có chứa vitamin E để giữ cho các màng tế bào khỏi bị hủy hoại và biến chất.

2.4. Vitamin K (Phylloquinon)

2.4.1. Hàm lượng trong cơ thể:

- Có ba loại vitamin K:
 - Vitamin K₁ (Phytomedianone, Phylloquinone) có nguồn gốc thực vật.
 - Vitamin K₂ (Menaquinone): có nguồn gốc động vật.
 - Vitamin K₃ và các K khác: nguồn gốc tổng hợp.
- + Chưa xác định tổng hàm lượng vitamin K có trong cơ thể.
- + Vitamin K được tích lũy ở gan, nếu không được tiếp thêm hàng ngày, lượng dự trữ vẫn đủ dùng cho cơ thể trong vòng 8 ngày.
- + Vitamin K₂ còn được tổng hợp ở trong ruột và đoạn cuối đại tràng, đáp ứng được 50-70% nhu cầu Vitamin K của cơ thể.

2.4.2. Vai trò:

- (1) Vitamin K có vai trò đặc hiệu trong cơ chế đông máu: tham gia tổng hợp Prothrombin và Proconvertin là những yếu tố đông máu.
- (2) Vitamin K tham gia vào sự vận chuyển điện tử trong quá trình Phosphoryl – hóa của quá trình quang hợp ở cây xanh và quá trình oxy hóa – Phosphoryl – hóa ở động vật.

VITAMIN C

Chương 8. Vai trò các thành phần thực phẩm chức năng với sức khỏe

1.3. Vitamin C (acid Ascorbic):

1.3.1. Hàm lượng trong cơ thể:

- Người nặng 70kg có từ 1400 – 3500 mg Vitamin C. Mỗi Kg cơ thể có từ 20 - 50 mg Vitamin C.

+ Phân bố: chủ yếu ở bạch cầu, gan, thận, trong chất màu vàng của trứng phụ nữ, tuyến thượng thận, tuyến yên, lồi, thủy tinh thể của mắt.

1.3.2. Vai trò:

- (1) Tham gia tổng hợp Hormone vỏ thượng thận và Hormone tuyến Giáp.
- (2) Tác dụng chống oxy hoá nên bảo vệ được các màng tế bào, chống lại sự lão hoá.
- (3) Tác động đến việc tổng hợp Collagen (phần tử cơ bản của mô liên kết), nên có tác dụng làm cho vết thương chóng liền sẹo.
- (4) Vitamin C cần thiết cho hấp thu sắt ở tá tràng, thiếu Vitamin C sẽ dẫn tới thiếu máu.
- (5) Vitamin C kích thích tổng hợp và duy trì sức bền của các tế bào da, mạch máu, răng, xương.
- (6) Tham gia tổng hợp một số tế bào thông tin có liên quan tới sự chú ý tập trung trí tuệ, tham gia tổng hợp acid amin não của tập hợp: Dopamin – Adrenalin – Nor – Adrenalin từ phân tử Tyrosin.
- (7) Giúp cơ thể loại bỏ các kim loại độc như: Pb, Cd... và các chất độc khác.
- (8) Kích thích hoạt động hệ thống miễn dịch, tăng cường tổng hợp T-Globulin nên có tác dụng chống lại sự viêm nhiễm do vi khuẩn, virus.
- (9) Ức chế hoạt động của Histamine, chất này gây dị ứng và sảy thai (làm bong nhau thai).
- (10) Vitamin C còn phòng và hạn chế phát triển một số bệnh như: ung thư, tim mạch, bệnh về mắt, hô hấp....

1.3.3. Nhu cầu: Vitamin C là vitamin mà cơ thể cần nhiều nhất về lượng.

- | | |
|---------------------------|------------------|
| - Trẻ sơ sinh: | 35 mg/ngày |
| - Trẻ 1 – 3 tuổi: | 35 mg/ngày |
| - Trẻ 4 – 9 tuổi: | 40 – 60 mg/ngày |
| - Trẻ 10 – 12 tuổi: | 40 – 60 mg/ngày |
| - Trẻ từ 13 tuổi trở lên: | 60 – 100 mg/ngày |
| - Người lớn: | 80 – 100 mg/ngày |
| - Phụ nữ mang thai: | 80 – 100 mg/ngày |
| - Phụ nữ cho con bú: | 80 – 100 mg/ngày |

+ Nhu cầu tăng đối với các đối tượng:

- Phụ nữ mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ.
- Trẻ em đang tuổi phát triển.
- Các vận động viên.
- Người bị lao lực, stress, nghiện rượu, thuốc lá (thuốc lá phá hủy Vitamin C).
- Làm việc nơi không khí ô nhiễm.

SỞ KẾ HOẠCH VÀ ĐẦU TƯ
THÀNH PHỐ HÀ NỘI
PHÒNG ĐĂNG KÝ KINH DOANH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

**GIẤY CHỨNG NHẬN ĐĂNG KÝ DOANH NGHIỆP
CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN HAI THÀNH VIÊN TRỞ LÊN**

Mã số doanh nghiệp: 0101778131

Đăng ký lần đầu: ngày 16 tháng 09 năm 2005

Đăng ký thay đổi lần thứ: 3, ngày 01 tháng 09 năm 2015

1. Tên công ty

Tên công ty viết bằng tiếng Việt: CÔNG TY TNHH CÁC GIẢI PHÁP LIÊN NHẬT VIỆT

Tên công ty viết bằng tiếng nước ngoài: LIEN NHAT VIET SOLUTIONS COMPANY LIMITED

Tên công ty viết tắt: VNJP SOLUTIONS CO.,LTD

2. Địa chỉ trụ sở chính

Số 91 phố Linh Lang, Phường Cống Vị, Quận Ba Đình, Thành phố Hà Nội, Việt Nam

Điện thoại: 04 6257 9191

Fax:

Email: info@vnjp.vn

Website: www.vnjp.vn

3. Vốn điều lệ 1.000.000.000 đồng

Bằng chữ: Một tỷ đồng

4. Danh sách thành viên góp vốn

STT	Tên thành viên	Nơi đăng ký hộ khẩu thường trú đối với cá nhân; địa chỉ trụ sở chính đối với tổ chức	Giá trị phần vốn góp (VND; và giá trị tương đương theo đơn vị tiền nước ngoài, nếu có)	Tỷ lệ (%)	Số CMND (hoặc chứng thực cá nhân hợp pháp khác) đối với cá nhân; MSDN đối với doanh nghiệp; Số Quyết định thành lập đối với tổ chức	Ghi chú
1	NGUYỄN TRÍ TOÀN	Số 116, đường Quốc Lộ 2, Xã Phú Minh, Huyện Sóc Sơn, Thành phố Hà Nội, Việt Nam	500.000.000	50,00	012316878	
2	HOÀNG THỊ HUƠNG THẢO	Số nhà 114, đường Nguyễn Văn Cừ, Phường Ninh Xá, Thành phố Bắc Ninh, Tỉnh Bắc Ninh, Việt Nam	500.000.000	50,00	125189679	

5. Người đại diện theo pháp luật của công ty



* Họ và tên: HOÀNG THỊ HƯƠNG THẢO

Giới tính: Nữ

Chức danh: Giám đốc

Sinh ngày: 22/01/1985

Dân tộc: Kinh

Quốc tịch: Việt Nam

Loại giấy tờ chứng thực cá nhân: Chứng minh nhân dân

Số giấy chứng thực cá nhân: 125189679

Ngày cấp: 14/02/2011

Nơi cấp: Công an Bắc Ninh

Nơi đăng ký hộ khẩu thường trú: Số nhà 114, đường Nguyễn Văn Cừ, Phường Ninh Xá, Thành phố Bắc Ninh, Tỉnh Bắc Ninh, Việt Nam

Chỗ ở hiện tại: Số nhà 114, đường Nguyễn Văn Cừ, Phường Ninh Xá, Thành phố Bắc Ninh, Tỉnh Bắc Ninh, Việt Nam

W TRƯỞNG PHÒNG *TH*



CHỨNG THỰC BẢN SAO ĐÚNG VỚI BẢN CHÍNH

NGÀY: 14-06-2018

Số chứng thực...1576...Quyển số...01...SCT/BS

PHÓ TRƯỞNG PHÒNG

Lê Hồng Hạnh



CÔNG CHỨNG VIÊN
Đoàn Nga