

## 培養健康的飲食習慣

現代人由於工作忙碌，生活壓力大，常常一餐當兩餐進吃，這樣會對身體造成負擔。研究指出，香港有四成的人因肥胖而引起不同疾病。要保持健康，就一定要養成健康的飲食習慣，因為這樣才能維持身體機能正常運作。那麼到底該如何養成健康的飲食習慣呢？接下來我會從幾個方面去告訴你。

第一，我們可以從定時定量飲食來保持健康的飲食習慣。三餐定時定量很重要，如果三餐吃得不定時，很容易造成消化性潰瘍等問題。但同時也不能暴飲暴食，常常暴飲暴食會增加疾病風險，長期暴飲暴食甚至會損害腦功能。定量飲食消化才會穩定。食物很重要，食物能維持身體熱量攝取，血糖波動平穩，還讓我們時刻覺得精神。所以，我們無論有多忙，都要抽空吃飯。

第二，我們可以從均衡飲食方面去養成健康的飲食習慣。我們可以根據「飲食金字塔」的指示，按着比例進食。按照「三比二比一」我們應該多吃穀麥類、蔬菜和水果。穀物類是佔最多因為他是碳水化合物，碳水化合物是身體的主要熱量來源，對我們非常重要。蔬菜含有豐富的維生素C、胡蘿蔔素……他們能幫助我們抵抗疾病。因此，我們一定要多吃蔬菜。而水果中的膳食纖維亦能促進消化正常，預防便秘及腸道疾病。只要多吃以上食物，就能預防各種慢性疾病，如糖尿病、心臟病、高血壓及某些癌症。可別小看他們的功勞啊！

第三，選擇新鮮食材也能幫助我們養成健康的飲食習慣。我們選擇新鮮食材以

代替加工產品。因為加工產品裏加入了很多無營養的添加物，而這些添加物都有益健康，反而會有損健康。除此之外，我們可以選購有機食物，有機食物沒有添加任何化學物質，如農藥、化學添加劑等，都是純天然種植的。

另外，烹煮食物時盡量少用煎、炸、烘烤等方式，多用蒸、燜、燉、焯等少油烹調方式。這樣比較清淡才更健康。古代醫學家李時珍說：「爽口物多終作疾。」合口味的食物吃多了終究會病。總括而言，我們只要在這三方面做好，就可以養成健康的飲食習慣了。如果一時改變不了，我們從簡單一點一滴做起，時間長了，就能達到成果。希望我們都擁有健康的身體！