

培養健康的飲食習慣

香港人的生活節奏爭分奪秒，飲食不均衡，大多人都是吃煎炸和油膩類食品。根據衛生署調查指出，有六成的香港人都有痴肥的現象。那究竟怎樣培養成健康的飲食習慣？現在我會從均衡飲食、定時定量和慢慢進食來說明如何培養健康的飲食習慣。

首先，我們可以從定時定量這方面去說明健康的飲食習慣。我們要在固定時間吃適當份量的食物，目的是建立規律的飲食習慣。這樣便可以避免吃過量的同時，又可以涉取足夠的營養。因為我們吃太多的話，便會增消化系統的負擔。

然後，我們可以從均衡飲食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，按比例來進食。按照「三低一高」，我們應多吃穀麥類、蔬菜和水果類，以預防各種慢性疾病，例如：心血管疾病和糖尿病。如果多吃有益的食物，我們的身體便有助抵抗疾病，而且時刻感到精力充沛。

最後，我們可以從慢慢進進食來建立健康的飲食習慣。慢慢進食是以較慢的速度細嚼慢嚥，確保嘴嚼完全後，才吃下一口。這種進食方式有助於提高消化系統的效率，使身體更好地吸收營養。

總括而言，健康的飲食習慣可以使我們的身體精力充沛和又人預防疾病，十分重要。我希望有更多香港人可以按照這三方面去養成健康的飲食習慣，還有我們開要每天喝足夠的水和做適量的運動，來建立強健的體魄。