

五甲 蘇心怡 (19)

《如何吃得健康》

現代人十分著重健康，要擁有健康的身體，我們就應該從飲食做起。究竟我們要如何吃得健康？我們要注意食物的營養價值，飲食要均衡，進食時要細嚼慢嚥，還有，每餐要定量，這樣，才能吃得健康。

首先，我們要注意食物的營養價值。你知道十大營養的食物的是甚麼嗎？例如：有肥豬肉、比目魚、南瓜籽和鯛魚等。不同種類的食物含有不同的營養，沒有單一食物能完全供應身體需要的所有營養。因此，飲食均衡和多元化，才能吸收全面的營養，對於維持健康十分重要。

其次，飲食也要均衡，均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「食物金字塔」的原則來飲食，以穀物類為主，並多吃蔬果類食物，而且要進食適量的肉、魚、蛋和奶類以及其替代品，並且要減少煎炸，以求達致食物均衡，促進健康。

此外，每餐要定量，進食過多或過少，不利於健康。如果進食不足，可能會出現營養不良的狀況；相反，若進食過量，可導致其他疾病。俗語也有說：「飯吃八成飽，到老腸胃好」。因此，要維持身體健康，我們需要進食合適的份量。

總括而言，我們要注意以上各項飲食習慣，才能吃得健康。