

香港人飲食習慣普遍存在「身高一低」殖問題。根據衛生署的調查更 60%的成年人取量不足，而且常常外出飲食，導致飲食不均衡，這樣會令身體造成負擔。我們應該知道如何養成健康的飲食習慣呢？以後我會從均衡飲食、定時定量、不外出用膳三方面來說。

首先，我們可以從均衡飲食方面來飲食健康的飲食習慣。根據「飲食金字塔」的指示我們可以按比例來進食，最低層的穀物類，我們應該要吃 $\frac{1}{4}$ ，而蔬菜最少要吃三份，水果兩份。根據香港衛生署的調查，現代人的餐館常出現比例失調，原來攝取最少的油脂、鹽分和糖分，變成了現代人攝取最多的。所以我們不可以因為一時的口腹之欲而忽略了長遠的健康。

然後，我們可以從定時定量方便來養成健康的飲食習慣。我們可以固定一日三餐的時間。例如：早餐：早上七時至八時；午餐：中午十二時至下午一時；晚餐：下午六時至七時。蘇格拉底曾說：「為了生存而吃而非為了吃生存。」這個古語採用了「定時」的規律，讓胃酸與消化酵素在固定的時間待命。實踐「定量」的節制，竊取身體所需而非口所求。由此可見，定時定量的飲食方式，能讓我們的身體更加健康。

最後，我們可以從不外出用膳方面來養成健康的飲食習慣。根據香港理工大學社會政策研究中心的研究顯示，香港人平均每週日四天在外用餐。外出用膳大多數的餐廳都是追求式香味，通常加入高油、高鹽、高糖及加工的食品。甚至有些餐廳不講究衛生。而在家裏用膳可以自己控制油鹽糖，食材新鮮無添加，分數配搭均衡，讓身體吸收足夠有適量的營養，我們應該留在家中用膳。

總括而言，養成健康的飲食習慣是非常重要的，我們可以從均衡飲食、定時定量及不外出用膳三方面來養成習慣，所以大家一起努力改善，不要再讓身體有負擔。