

有研究指出，香港市民的肥胖率達三成，而肥胖會引起不同疾病。由此可見，我們要多加注重飲食習慣。你知道怎樣養成健康的飲食習慣嗎？以下我將會從三方面說明。

首先，我們可以從均衡飲食方面去養成健康的飲食習慣。第一，我們不可偏重單一類食物，例如：只吃肉類，不吃蔬菜；或只吃蔬菜，不吃肉類，都會造成營養失衡。我們應該根據「飲食金字塔」的建議，按照「三比二比一」的比例去搭配食物。我們可以將餐盤分為六份，五穀類應佔三份，蔬菜佔兩份，肉類佔一份。只要我們持之以恆去堅持這個飲食習慣，就能攝取足夠營養，亦可避免肥胖。

然後，我們可以從定時定量方面來保持健康的飲食習慣。有統計指出，百分之四十六的香港人有「跳餐」的習慣，其中忽略早餐的情況最常見。與不吃早餐相比，吃早餐的人身體內的鐵、B 族維他命含量高出百分之二十到六十。因此，我們應該每天定時吃三餐，有助吸收營養。只要我們保持一日三餐、定時定量這個習慣，就能減輕身體負荷，維持身體良好的狀態。

除此之外，我們也可以從飲食清淡此方面去養成良好健康的習慣。第一，我們烹調在時可減少鹽、醬油的用量，利用蔥、薑、蒜等等天然香料來取代高鈉調味料。第二，我們用餐的時候應該減少進食油炸食物。這類食物油脂含量高，令我們的身體代謝負擔變大，更容易引發肥胖、高血壓等疾病。所以，我們要養成飲食清淡的習慣，就能有效降低身體負擔。

總括而言，只要我們能夠養成均衡飲食、定時定量和飲食清淡這三個良好的飲食習慣，並持之以恆地實踐，就能保持身體健康。希望大家從今天開始，把健康飲食融入日常生活。