

6A 黃冠男 養成健康的飲食習慣

香港人生活節奏急促，經常三餐不定時，外吃頻繁，長期下去容易影響健康。要改善這種情況，我們應從均衡飲食、慢慢咀嚼及減少外出用膳三方面着手，讓我們養成良好的飲食習慣，從而提升身體機能，就能預防許多的疾病。

首先，均衡飲食是建立健康生活的第一步，能夠幫助我們攝取全面營養，維持身體正常運作。根據世界衛生組織的定義，均衡飲食是指攝取適量的碳水化合物、蛋白質、維他命及礦物質。一般建議每日攝取「二加三」的蔬果，即兩份水果及三份蔬菜。香港衛生署指出成年人每日應攝取最少四百克蔬果，可是根據二零二二年調查，只有四十百分比的市民達標。要養成均衡飲食的習慣，我們可以從早餐開始，如選擇全麥麵包配合水果，而午餐則多吃蔬果和肉類，這樣能補充所需營養，提升免疫力，減少患病的機會。

其次，慢慢咀嚼能改善消化及控制體重。咀嚼是消化的第一步，有研究指出，每口食物要咀嚼二十至三十次可以幫助腸胃吸收營養，並讓大腦更快接收到飽足感。根據哈佛醫學院資料顯示進食速度過快

的人的肥胖風險會提高至五成。我們要養成慢慢咀嚼的習慣，必須要刻意放慢進食的速度，例如：放下餐具，細心品嚐每口食物。這不僅能減少暴飲暴食，還有助維持理想體重與血糖的水平。

最後，減少外出用膳可以幫助我們更健康地飲食。外出用膳是為了增加口味，往往添加大量調味料。根據香港食物安全中心資料顯示，一個外賣飯盒含量可達到一千五百毫克，以接近成人每日建議攝取上限的七十五百分比。長期攝取過量的鹽分可能導致高血壓及心臟病。為了改善這個問題，我們可以每周安排三至四天自備午餐，亦可選用清蒸及少油少鹽的烹飪方法。這樣不但節省金錢，還能保障身體攝取既新鮮又健康的食物。

總結來說，香港人若能從均衡飲食、慢慢咀嚼和減少外出用膳三方面開始，逐步建立健康的飲食習慣，便能大大提升健康的指數，來減少患病機會，為長遠健康打好基礎。健康飲食並非一時就能改變，而是一生的抉擇。