



在日常生活中養成健康的飲食習慣 5A 蘇家豪

健康的飲食習慣對青少年的成長十分重要。那麼我們在日常生活中怎樣養成健康的飲食習慣？

首先，不偏食是很重要的，我們怎樣不偏食？這就要認識「食物金字塔」了。這座「金字塔」並非是埃及的，而是大家都需要認識的飲食圖表。他共有四層，分別是吃最多的穀物類；吃多些的蔬菜、水果類；吃適量的奶粉、蛋、魚、蛋及豆類；吃最少的油、鹽和糖。

其次，我們要學會均衡飲食——「每餐三二一」。「三」就是五穀類、「二」就是吃蔬菜類、「一」就是肉類。三是吃最多，一時吃最少。另外，攝取營養要適量，不要吸收過量，否則就會肥胖。還有「一高三低」，即指高纖維、低鹽、低糖、低脂，意思是多吃纖維少吃鹽、糖、油。

另外，烹調方法要多蒸少炸，因為蒸能減少油份，而炸只會需更多油。最後，除了健康飲食外，還要配合適量的運動，作息定時，家人和諧相處，就會身心靈健康，大家也嘗試吧！