

現今，人們一不小心，就會吸取過多脂肪和卡路里，導致身體肥胖，病魔纏身。今天我會向大家說明三個培養健康飲食的方法。

首先，我們可以多喝開水，少喝汽水。因為多喝水可以促進新陳代謝，可以排出人體中的毒素。如果喝太多汽水的話，可能會引致蛀牙、肥胖，甚至糖尿病。

然後，我們要少吃夜宵。我們要避免吃太飽而引致失眠，常吃夜宵的話，醒來時可能會因為太飽而沒有胃口吃早飯，到工作或上學時又可能會因太餓而暈倒，所以吃夜宵的後果可以很嚴重。

最後，我們不要暴飲暴食。在二零一零年四月，有一位體重達二百磅的十四歲癡肥男生因暴食導致體重、血壓及膽固醇水平上升，出現輕微中風，醫生建議他改變飲食及生活習慣，預防再次中風，所以我們盡量不要暴飲暴食，要不然你也有可能中風！

健康的飲食習慣可以幫助我們提高工作效率，保持身心健康。對於健康飲食，我的祕訣是：「三餐營養要均

衡，蔬菜生果日日有。垃圾零食少入口，健康快樂常擁
有。」只要記住這個祕訣，就可以長命百歲呢！