

現在的社會很多人因為沒有培養健康的飲食習慣，以致嚴重癡肥，所以我們要培養健康的飲食習慣。以下會說明三種培養健康飲食習慣的方法。

首先，我們要避免吃煎炸的食物，要多吃蔬果。如果吃太多煎炸食物，例如：炸雞、炸薯條等，這些食物含有大量的油和鹽分，常吃的話有機會引致嚴重癡肥。另外我們也要多吃點蔬果，例如：生菜、香蕉等，它們都有大量維生素，有助身體健康發展。

第二，我們要配合「食物金字塔」的飲食原則。我們每天應吃五穀類、水果、蔬果類、肉、豆、魚和蛋類的食物，要避免吃多油、多鹽或多糖的食物，這樣有助均衡飲食，身心健康。

最後，我們要少喝汽水，多喝開水。汽水含大量糖分，攝取過多糖份會蛀牙、肥胖，甚至患上糖尿病，而多喝開水可以促進新陳代謝。

我們只要遵守以上的飲食規則，時時刻刻都可以健康地生活，也不會因病魔纏身而花費金錢。

