

現在的社會裏，人們已經忽略了健康的重要性，生病的人愈來愈多！所以，以下將會向大家說明三個培養健康飲食習慣的方法。

首先，我們要配合「食物金字塔」的原則來飲食，不可以暴飲暴食。要是我們過量進食，就會消化不良，導致肚子絞痛。根據食物金字塔，第二層是蔬果類，所以我們每天都要吃適量的蔬菜和水果，最頂層是油鹽糖類，所以要少吃含大量油鹽糖的食物。

然後，我們要少喝汽水，多喝白開水。因為汽水裏含有大量的糖份，有人因為喝太多汽水，最後患上了糖尿病！多喝些白開水有助於我們新陳代謝。

最後，我們不可以吃夜宵，要有吃早餐的習慣。如果我們常吃夜宵，早上起來就不用吃早餐。要是我們不吃早餐，就會常常感到肚子餓，到午餐時間便會狼吞虎嚥，一直循環下去，我們的消化功能會變差，嚴重的，還會患上腸胃病呢！培養吃早餐的好習慣可以使我們精神充沛，工作效率也會提高很多。

健康的飲食習慣不但可以使我們維持健康的生活模式，還可以節省金錢，不用經常去看醫生。所以我們要培養健康的飲食習慣。