

現在的科技發展非常迅速，人們用手提電話就可以點餐，故此很多人都很喜歡去餐廳用餐。可是餐廳的飯菜大都是高熱量的，經常進食會導致肥胖、中風和高血壓，所以培養健康的飲食習慣是非常重要的。

首先，我們要按照食物金字塔的飲食方法來改善飲食習慣。食物金字塔告訴我們要均衡飲食，不要暴飲暴食，要多吃五穀類，吃適量的肉類和多吃蔬菜，還要少吃含糖、鹽的食物，比如：薯片、糖果。我們還可以多吃水果，水果含有豐富的膳食纖維，有助把身體內的廢物排出。

第二，我們要少喝汽水，避免攝取過多的糖份而引致蛀牙、肥胖，甚至糖尿病。我們要多喝溫水，因為溫水可以幫助身體加快新陳代謝，還可以排掉毒素。最後，我們不要吃夜宵。因為吃完夜宵就睡的話身體還沒有時間消化那些食物，所以就因為過飽而引致失眠。

大家要是按照以上方法飲食的話，就可以精神百倍。健康的飲食習慣不但可以使我們維持健康的生活模式，更可以提升工作效率，所以我們要培養健康的飲食習慣。