

現在社會大部分的人都不重視健康的飲食習慣，人們都因為快餐非常美味，經常吃快餐。以下會向大家說明三個培養健康飲食習慣的祕訣。

首先，我們要多吃蔬果。蔬果含有大量的維生素，這些蔬果可以幫助我們身心健康發展，例如紅蘿蔔對眼睛有益，蘋果不但含有大量水分，還可以預防生病。含有大量油、糖和鹽的食物雖然十分好吃，但是多吃會引起中風、身體臃腫、肥胖。

第二，我們要多喝開水和果汁。開水可以促進新陳代謝，果汁不但有大量的維生素，還有很多纖維。我們應少喝汽水，避免攝取過多的糖份而引致蛀牙、肥胖，甚至糖尿病。

第三，我們要每天按時進食。我們不應吃夜宵，避免因過飽而引致失眠。我們要培養吃早餐的習慣，避免因為空腹而出現暈眩。我們還要記住兩句話：「早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少」和「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。」

健康的飲食習慣對我們的日常生活十分重要。如果經常暴飲暴食，不均衡飲食，就會出現很多嚴重的疾病，打比方：反胃、腸胃病、失眠，甚至其他嚴重疾病。所以我們要從今天起培養健康飲食習慣。