

5A 黎朗風

【良好的飲食習慣】

「要養成良好的飲食習慣」，這句說話，相信大家也聽過，那大家又是否知道怎樣才可以養成良好的飲食習慣呢？如果大家不知道，我就告訴你們吧！

首先，我們要有均衡的營養。我們不要偏食，甚麼也要吃。我們要跟隨「三低一高」的原則來進食，分別是低油、低脂、低糖和高纖。我們除了跟隨三低一高模式來進食，還可以用「三二一」的食物比例分配食物。

其次，我們的食物放在口裏時不要急促地咀嚼，要仔細地咀嚼，因為仔細地咀嚼可以減輕胃部負擔，否則會增加胃壁受損的機會。

最後，進食後有充分的休息是很重要的，因為充分的休息可助消化食物，而且飯後不宜做劇烈運動。

總而言之，培養良好的飲食習慣有很多方法，相信大家看了我的建議後，知道怎樣養成良好的飲食習慣。從今天起，我們一起養成良好的飲食習慣吧！

