

養成健康生活習慣的方法

隨著時代變遷，世界上的飲食選擇愈來愈多元化；現代人為了獲取金錢，日夜拼命地工作，卻在日常生活中漸漸忽略了健康的重要。想養成健康生活習慣，要從這兩個基礎開始。

首先，我們要談一談的是飲食。攝取食物是人類獲得營養和力量的途徑。所以我們每天要定時吃三餐。例如一日裡不能少的早餐，因為人體經過數小時長的睡眠，必須要吃早餐來儲備足夠能量來開始新的一天，否則只會影響專注力和虐待你身體中的「員工」。接著，我們也要按照食物金字塔的原則來分配一餐中的食物份量。例如把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格，並避免加工食物。除了吃零食外，多營養價值的水果作為兩餐之間的茶點也是不錯的選擇。這樣我們才能均衡地攝取營養。

第二點是運動和充足的休息。現代人尤其是在疫情期間，經常困在家裡，變得少出外做運動。每天做至少30分鐘帶氧運



動是個好方法，它透過增加心率和呼吸頻率來為身體的肌肉提供更多的氧氣。在做運動的同時，既可多曬太陽吸收維他命D，又可排出毒素。其中一個例子就是游泳。游泳是一種全身鍛練，不但能提升你的肺活量，還能改善你的心理健康和增強免疫力。游泳再配合上帶氧運動，對於降低心臟病、中風死亡風險的效果最好。

總括言之，均衡飲食和適當的運動對人體的好處多不勝數。掌握這兩個基礎是達到健康目標的重要一步，因為健康是無價寶，金錢買不到的。