

## 《均衡飲食的好處》

1B 殷學儀

現代都市人生活繁忙，忙得沒有時間吃飯，又不注重飲食，經常吃煎炸的食物。缺乏均衡飲食的習慣，久而久之便會浮現健康問題。其實養成均衡飲食的習慣能為我們帶來很多益處。

首先，吃了一頓營養均衡又豐盛的早餐後，我們身體便能夠吸收營養，讓我們有更多體力應付學習的需要。試想想，你吃早餐後是否比不吃早餐更精神奕奕？而且，有專家指出均衡飲食可讓我們有較高的集中力，並在各方面表現更好。難道你們不想在工作及學習中有更好的表現嗎？

其次，養成均衡飲食的習慣可幫助我們健康成長，尤其是正在發育的學生。我們只需按照健康飲食金字塔，每天進食三至六碗五穀類食物，二百三十至三百克蔬菜，兩至三個生果等，已經可以攝取均衡的營養，使我們身體茁壯成長。由此可見，均衡飲食的確能夠幫助我們健康成長。

最後，均衡飲食最大的好處是可以預防疾病及減低患上心臟病、高血壓、中風和癌症等疾病的風險。在二零一六年的一項研究發現，沒有均衡飲食習慣的人比有均衡飲食習慣的人患上各種疾病的機會率高三成！這真是一個令人既膽戰心驚，又難以置信的數字。沒有人願意因為飲食不均，年紀輕輕便拖著一副充滿病痛的身體吧？

總而言之，養成均衡飲食習慣對我們大有裨益，我們亦要按照健康飲食金字塔的規則進食。大家趕快叫身邊的朋友及家人一起行動吧！