

人們經常問：「為甚麼要養成健康的生活習慣呢？」其實，養成健康的生活習慣十分重要，因為均衡的飲食、適量的運動和充足的睡眠，可以讓人降低患上疾病的機會。今天，我們就談談這三方面。

首先，飲食方面，我們要均衡飲食。我們應該按「健康飲食金字塔」的要求進食，多吃穀物類，其次吃蔬菜類，適量吃水果類、肉、魚、蛋類和奶類及代替品，少吃糖、油、鹽類。只要適當、平均地攝取不同的營養，我們就可以讓身體更健康。

然後，運動方面，我們要做適量的運動。研究證實經常急步行（在十五至二十分鐘內走完一英里，約一點六公里），且成為習慣，會對身體造成長遠的益處。如果有時間，不妨多急步行，改善體質。

最後，我們要養成有規律的睡眠習慣。我們必須有充足睡眠，我們可以在睡前聽一些平靜的音樂或閱讀一些圖書。睡眠充足的人有助增加專注力、排解壓力和負面情緒，亦有助釋放成長荷爾蒙；相反，睡眠欠佳的人專注力差、有黑眼圈及沒有精神。因此良好的睡眠習慣是達致健康生活的不二法門。

總括而言，從三個方向養成健康的生活習慣對我們百利而無一害。由今天開始，我們要養成健康的生活習慣。