

怎樣可以養成健康的生活習慣呢？有人說「一日一蘋果，醫生遠離我」但是，單靠蘋果就可以維持身體健康嗎？我認為維持身體健康，要有均衡飲食的習慣、充足的睡眠，適當的運動也同樣重要。

首先，飲食方面要建立均衡飲食的習慣。我們進食時，應按照「健康飲食金字塔」的建議比例進食，並喝六至八杯流質飲品，例如：湯水、清水……其次，要進食適量的五穀類，例如：米飯、麵包、米粉……還要吃適量的肉類，蔬菜類和水果類。每餐盡量要多菜少肉，還要多吃點深色蔬菜，例如：菠菜、油菜和芹菜。

其次，睡眠也是建立健康生活的其中一個要素。如果睡眠充足，就會讓人精神煥發，精力充沛，減輕身體壓力。相反，睡眠不足，會增加患情緒障礙的風險。根據研究顯示，失眠時患抑鬱症的可能性是五倍，焦慮或恐慌症的機率甚至更大。所以說，睡眠充足也可以維持身體健康。

除了睡眠和飲食，還要注意多做運動。研究表示，兒童及青少年每天應合共做最少一小時中等至劇烈程度的體能運動。運動可以促進血液循環，加促身體新陳代謝。步行是最簡單、最安全的運動，就算時間有限，也可以每天急步行十五至二十分鐘。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)並使之變成終身習慣，對身體健康有長遠的益處。

總的而言，要建立健康的生活，就要從飲食、睡眠和運動三方面入手。雖然要改變自己的習慣很難，但只要堅持，就可以活出健康的人生。