



六丁班 張隽涵

HKAT《保持身體健康的方法》

健康的生活對青少年的成長十分重要，我們應該如何保持身體健康呢？

在飲食方面，我們應該注意均衡飲食。我們應該增加食物的多樣性，均衡攝取各類食物，這樣，身體便可以更全面及多元化地吸收各種營養，令身體健康。此外，我們還要多選天然的原態食物進食，例如番薯、有機食物、無添加食物……因為這樣可以減少因加工過程中營養的流失，如蛋白質、鐵質、維生素……也減少了額外的添加物如味精、防腐劑、色素等等對身體造成負擔的物質。我們多吃原態食物，會使身體更健康。

在運動方面，專家建議我們每天平均要做三十分鐘的帶氧運動，因為做運動對我們的身體有很多好處，例如可以增強心肺功能、強化肌肉、促進新陳代謝……還可以增強抵抗力，減少患上心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的風險。另外，我們可以多抽空和家人外出遠足，這樣可以增加和家人的溝通，建立良好的親子關係，令我們心境開朗，心情愉快，身體才會健康。

在個人心態方面，我們要時刻保持積極樂觀的心態。如在運動途中遇到挫折，千萬不要灰心和放棄，正所謂「世上無難事，只怕有心人」，我們要積極向上，持之以恆，堅持到底，這樣才能保持身體健康。此外，我們不要存有錯誤的觀念，不要以為做運動好處多而過度運動，孔子曰：「過猶不及」，凡事要適可而止，欲速則不達，運動過量，只會令身體疲累，有損健康。

總括而言，「一分耕耘，一分收穫」，想擁有健康的身體，我們就要付出相應的努力。正所謂「健康就是財富」，讓我們坐言起行，為擁有健康的身體努力加把勁吧！

