



健康生活

“健康生活”包括**正確飲食**、**適量運動**及**適當休息**。

正確飲食

正確飲食意即進食可為身體帶來以下比例卡路里的食物：

碳水化合物	60%	300 克*
蛋白質	20%	100 克*
脂肪	20%	45 克*

* 以成人及四歲或以上小童日常吸收 2000 卡路里含量計算。

正確飲食應包括全穀類食物、3 至 4 種不同的蔬菜及生果，特別推薦含蛋白質的蔬菜，及魚類。其他肉類則應儘量避免進食，或每星期進食不多於 3 至 4 次。

保健食品

保健食品 - 我們的日常飲食必須以全食物形式（不含單一維他命及礦物質）的保健食品以彌補營養的不足。由於我們每日所進食的食物均因為食品加工而接觸多種化學物，因此，絕不能單靠日常飲食為身體吸收足夠營養。

適量運動

適量運動 - 每天作適量運動對身體非常重要，因此，每天應作大約一小時的運動，如慢跑、瑜伽、網球及舉重等。

適當休息

適當休息 - 要消除工作帶來的身心疲勞，適當的休息對於紓緩壓力非常重要。冥想、享受假期、與家人共聚（看電視並不算是休息及放鬆的一種，除非所觀看的是卡通頻道或諷諧片）等方法均可紓解工作及生活上的壓力。



健康知識

健康知識 - 大部份人都忽視健康及如何保持健康的重要性，不少人更認為沒染上大病就是健康的象徵。基於以上種種的謬誤，可見認識如果達致真正的健康非常重要；認識健康的方法可由閱讀健康雜誌做起，並要多學習關於食物及身體機能的各種知識。

避免 進食以下食品：

- 煎炸食物；
- 各種含糖分飲食，包括汽水；
- 喝太多咖啡或茶；
- 飽和脂肪及反式脂肪；
- 酒精；
- 吸煙；
- 加工食物及零食；
- 服食過多藥物