健康好習慣-1

養成健康的好習慣

1、吃飯七分飽　少吃加工食品

飲食控制是保持健康的首要條件。古人有言：「飯吃七分飽，健康活到老」，在這方面已得到科學方面的驗證。一般人在肚子稍微飢餓的狀態下，較容易激發生長激素，提升身體代謝能力，七分飽是最好的飲食攝取分量，一旦過多會造成肥胖，過少則容易營養不足。吃飯也不可以太快，正常用餐的時間至少要30分鐘，除了要細嚼慢嚥之外，還可以避免吃入過多的食物，同也可以預防脹氣、胃痛等不適症狀。還有減少加工食物的攝取也是飲食的重點，大多數人都知道常吃加工食品會影響身體健康，所謂的食品添加物，就是為了增加食物的保久性及美味，額外添加在食品中的物質，其實合法適度使用添加物並不可怕，可怕的是非法添加物的充斥，對人體健康產生很大的威脅，因此，還是盡量選擇吃原狀態的食物，才不會因美味而失去健康，同時在平日要少吃甜點與零食，才能常保腸胃道健康。

2、睡足8小時 精神更飽滿

充足的睡眠也是維持健康的要點。大多數人以為膽固醇過高，是吃了太多高膽固醇的食物，其實不是只有3成的膽固醇是吃出來的，除了少吃膽固醇含量高的食物，包括：動物內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的麵包......等，更要注意的是，其他7～9成的膽固醇，多是因睡眠不足、壓力過大、導致人體自行產生的。如果睡眠不足，身體會呈現壓力的狀況，腎臟腺素會提高，身體就會不斷製造很多膽固醇，容易造成血管堵塞。所以，晚上的睡眠至少要7～8個鐘頭，讓身體充分獲得休息，才能減少三高的發生率。還有因使用3C的人很多，除了造成眼部傷害的案例越來越多，還有因過度使用手指造成關節疼痛、白內障及老花眼年輕化的現象。如果無法避免長期使用3C產品，不妨使用觸控筆，或是食指、中指輪流使用，以減少手指關節的負擔，尤其是年長者，因為關節已經老化，所以在使用上更應該注意。另外，小朋友一定要戒除睡前關燈玩手機的壞習慣，很容易導致視力急速惡化或黃斑部病變，也容易導致老花眼及白內障提早報到，睡前忍不住滑一下，以免造成的視力受損，這是一輩子的傷害喔！

好習慣3︱天天運動　健康加倍

第三是適當且定時的運動，是維持健康的不二法門。做哪些運動呢？有氧及無氧運動都要做。有氧運動，就是在運動過程中，持續呼吸，讓氧氣不斷供給，身體的能量來自於有氧代謝，像是慢跑、騎腳踏車及游泳等，都可以促進血液循環，改善心肺功能。無氧運動，最簡單的就像是健身房裡的舉重、啞鈴等肌力訓練，或是伏地挺身、百米衝刺等運動，這些除了訓練肌耐力外，更重要的是，可以增加生長激素的產生，讓小朋友長高高。生長激素在人體的發展扮演很重要的角色，除了幫助小孩成長外，在成人身上，生長激素可以修補人體受損的組織，同時幫助脂肪的燃燒，建議一天至少做30分鐘的運動，其中10分鐘無氧運動，20分鐘有氧運動。

好習慣4︱不要久坐 動一動更健康

第四是養成正確的坐姿也很重要。羅佳琳說，不對的坐姿或維持單一姿勢太久，很容易腰酸背痛及肩頸酸痛，進而造成慢性頭痛，一旦頭痛，會間接影響心情，進而導致睡眠不足，造成血壓升高，惡性循環的結果，就是危害身體健康。建議防疫在家久坐的小朋友每天撥個幾分鐘動一動，讓身體更健康。