

營養是健康的根本，食物是營養的來源，為維護健康，需要各種營養素，而每種食物含有不同種類的營養素及量，所以要獲得均衡的營養，應每天從六大類基本食物中，每類選吃二、三樣，即為「均衡營養」。

均衡飲食小技巧

飲食要定量、不暴飲、不暴食、也不偏食。

每天按時進餐，保持心情愉快，細嚼慢嚥，以增進食慾及幫助食物消化。

三餐都重要，尤其是早餐應注意質量並重，更不能不吃；根據調查不吃早餐對生理、心理方面都有不良影響。

選購食物以「物美價廉」為宜，應多吃新鮮、成熟、當季盛產的水果及蔬菜。

少吃不易消化的食物，如油炸物及刺激性、調味過濃的食物，如：辣椒、胡椒、煙燻食物等。

養成少吃零食的習慣，以免影響正餐食慾。

多喝開水，促進排泄，維護健康。

宴客、拜拜常是大魚大肉，過多的食物無法吸收，易造成消化不良、體重過重及各種成人病—血管硬化、心臟病、高血壓.....等，此種場合，攝食宜自行節制。