

健康吃、聰明動

顏悅芸

誰說要吃得很好，要上各種健身房才叫「健康人生」呢？現代人常有很多關於食物和運動的問題，就讓我們一同來解題吧！

有的人家中吃的常是「外國進口貨」，但「本土產」其實也是好的選擇；有的人家中吃的常是「便宜就好」，但「太便宜」也許會成為身體負擔也不一定。天天五蔬果是大家常常說，但又有誰「天天」做到呢？蔬果中某部分的養分是人體無法自行製造出來的，此外，也要吃肉或喝牛奶，再加上曬太陽才能有健康的骨骼。因此我們的食物也要平均分配，才能有強壯的身體。

吃飽飯了，接著當然就是要來運動呀！但最近卻有人用奇怪的方式使身體重量減輕，運動可以為了各種需求，但「怎麼運動」卻是個大問題呢！各種年齡階段適合不同的運動，像中、小學的人口並不適合去健身房「練功」、老年人口並不適合去跑田徑是一樣的意思。各種人口都有適合的運動，如果亂做運動還可能搞壞自己的身體呢！選擇適合自己的食物及運動才是王道，千萬別為了「身材」而去做傷害自己健康的事情哦！

健康吃、聰明動。

黃安萱

我們若想達成健康吃、聰明動的目標，可以製作一個表格寫下應該怎麼吃、怎麼動。身材較不好的人就可以按照三餐，然後早上或下午選一個時間來運動。但是運動也不是是一直動，而是要適當休息的呢！

健康吃、聰明動的「健康吃」，雖然要按照三餐吃，但是也要均衡飲食的。人們說：「早餐吃得少，中餐吃得好，晚餐吃得妙。」有些人卻會變成「早餐吃得少，晚餐吃得多。」我一開始原本以為是這樣，結果變成了錯誤的觀念了，有一次我問媽媽說：「為什麼早餐吃得少？」

媽媽說：「因為這樣才有活力上學呀！」

至於「聰明動」就是每天至少要運動一百二十分鐘，讓食物消化得快一點，這樣才不會把脂肪留在肚子裡變胖。倘若身體哪裡有不舒服，就不要再做激烈的運動，改為快走或是小跑步來減緩疼痛，如果真的非常痛的話，那就得先去醫院檢查有沒有哪裡造成運動傷害。

如果大部分的人都能做到「健康吃、聰明動」的話，世界上的父母和老師們，就可以不用為了我們的身體健康操心了。然而，我們的世界也不會有過重、過輕的問題了。

健康吃、聰明動

每個人都需要吃也要動，但要如何健康吃、聰明動？才能讓身體更健康呢？

首先，我們可以選擇當季食材，因為有些商人會為了利益而使用科學方法將原本不是當季的食材變成別的季节也可以吃到，然而因為使用科學方法，便可能會對人體造成影響。

其實我們可以選擇當季、當地食材作為挑選食物的原則。我陪媽媽去市場買菜時，就常常發現一些不是臺灣本土產的蔬果，當那些蔬果運送過來時，為了保持新鮮的樣

貌，也有可能加入防腐劑，而且運送時還會產生二氧化碳，就近選擇食材，既環保又健康，真是一舉兩得！

運動可以幫助我們的體格成長，讓我們更強壯，運動也能促進身體新陳代謝，但是運動也要適度，才不會賠了

健康又傷身。

運動前可以和家人討論，自己適合哪些運動？也可以全家一起進行運動，培養家人感情。

我常常做的運動是跳繩和跑步，跳繩可以幫助長高，我跳繩時都跳著腳跳，因為這樣比較不容易勾到腳，也有

人說那樣能幫助長高。跑步則是能促進新陳代謝，增加肺

活量，我之參加的田徑隊有練衝刺，就是在練跑步的，所以參加田徑隊也是不錯的選擇。

每個人的身體都是自己的，我們要好好珍惜它，健康的吃，聰明的動，讓自己的身體更健康。

陳心平

