

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2025—2026 年度下學期

四年級中文科作文三

姓名： 梁思進

班別： 四樂

題目： 健康飲食的好處

健康飲食是指按身體所需，均衡攝取各種營養，同時減少進食加工食品及高糖、高鹽、高油的食物。這種飲食方式能為我們帶來不同的好處。

首先，健康飲食能增強我們的免疫力。我們應該按照「健康飲食金字塔」的指引進食，例如每天最少攝取「兩份水果和三份蔬菜」。這些食物含豐富維他命和礦物質，研究顯示，每天進食足夠蔬果的學童，每年生病的次數能減少約百分之五十。當中的膳食纖維更能預防便秘，讓我們的身體更加強壯。

其次，健康飲食能提升我們的專注力。這種飲食方式有如大腦的「優質充電器」。每天早上吃一份營養豐富的早餐，就像為大腦這部精密的機器注入滿滿的燃料。只要我們吸收足夠的碳水化合物和蛋白質，便能活化腦細胞，使大腦更靈活，考試時自然能得心應手。

最後，健康飲食能幫助我們改善情緒。如果我們長期吃高糖分的食物，容易令人煩躁不安；相反，多

吃高營養的食物能穩定神經系統，讓心情更平和。

總而言之，健康飲食對身體，學習和情緒大有裨益。大家應該要養成健康飲食的習慣。