

事实上现在很多疾病都是因为人们日常生活饮食习惯不好引起的，很多人去医院检查时，医生都会告知病人需要好好休息，注意饮食习惯，说明饮食习惯在一定程度上可以让人们保持健康。

那么有哪些饮食习惯能使人们保持健康呢？

1、植物性食物要多吃

其实现在有一种更受推崇的饮食方式就是多吃一些植物性食物，它主要包括蔬菜、水果、谷物等，当然可以搭配一些鱼、海鲜等肉类。但也有的人比较极端，他们大部分都是想通过吃纯素食来降低自己患病的几率，实际上可能会适得其反，因为长期性只吃素食很有可能会缺乏营养，从而引起其他疾病。

2、低脂食物可以多吃

经常吃脂肪含量较高的食物，那我们的身体距离糖尿病、三高病就不远了，所以为了健康我们应该多吃低脂食物，而非高脂肪食物，可以远离肥胖，保持良好的身体管理。低脂食物包括谷类食品、瘦肉、豆类、低脂牛奶等，经常吃低脂食物，会觉得自己的身体变得更轻盈了。

3、油炸食品要少吃

很多人无法拒绝街上的烧烤、炸鸡等食物，但是要是吃得太多，那么我们也就会变得越胖，吃得越多，也就越不健康。事实上，这种油炸食品不但会引起肥胖，还会引起三高，甚至在长期性刺激下对肠胃也会产生很大的影响，甚至还有可能会引起内分泌失调，导致脸上长痘的情况。

4、少吃高糖食物

很多人都喜欢吃甜食让自己快乐，其实，多吃甜食会对肝脏、血脂有一定影响，那些经常喝可乐、奶茶、蛋糕的人们，应该减少喝这类高糖食物的频率，建议用水代替饮料，也可以选择其他低糖食物代替高糖食物。

5、摄入蛋白质应适量

对于很多运动的人来说，每天摄入一定量的蛋白质尤为重要，如果长期运动，需要保证每天摄入适量的蛋白质，因为蛋白质可以促进体内新陈代谢。但如果摄入的蛋白质过量，可能会引起胃肠功能紊乱，从而导致疾病。所以在摄入蛋白质时，需要根据自身需求，适量摄入。

生病时需要及时寻求医生的帮助，但可以在日常生活中养成以上良好的饮食习惯，这样就会避免许多疾病的发生。但饮食习惯的效果并不是立刻起效，而且需要长期坚持，才可以看到明显效果。

来源：华商网