

美國最新研究指出，只要改變兩項生活習慣，就會產生骨牌效應，對健康大有益處。第一，盡量不要長時間坐在電視機、電腦前面，這樣就會少吃點垃圾食物、零食。第二，多吃蔬菜、水果。只要切實執行這兩個動作，長期下來，健康便大有改善。

美國西北大學醫學研究指出，看電視、打電腦等行為與零食、垃圾食物攝取量大有關聯，看越多電視、打電腦時間越長，往往就會吃比較多零食、垃圾食物。

美國西北大學范柏格醫學院教授邦妮·史普琳為研究首席作者，她表示，研究結果發現，縮短看電視、打電腦時間，並多吃蔬菜、水果，可有效改變生活習慣，進而對身體帶來全面性影響。這項研究已發表於「內科醫學檔案」期刊。

史普琳指出，許多美國人生活習慣很不健康，因此很容易罹患心臟病、癌症，醫生很難告訴他們要如何展開第一步，以改變不健康的壞習慣。最簡單的方法是縮減看電視、打電腦時間，並維持下去，這樣就能有效改掉吃太多飽和脂肪、運動太少等壞習慣。

研究團隊以 204 位成人患者為研究對象，年齡介於 21 歲到 60 歲，這些人都有不健康的壞習慣，因此必須改變生活習慣。醫師給他們四點建議，第一，增加蔬菜、水果攝取量，並多運動，第二，減少脂肪攝取量、減少坐著看電視、打電腦的時間。第三，減少脂

肪量、增加活動量。第四，增加蔬菜、水果攝取量，減少坐著看電視、打電腦的時間。

剛開始三周，研究人員給他們金錢，鼓勵其養成健康生活習慣。

然後就不再給錢。研究人員經六個月後發現，縮減看電視、打電腦

時間，並增加蔬菜、水果攝取量那組，較多人維持健康生活習慣。

這些行為也讓他們更有自信。