

## 早起的鳥兒張宏宇 只吃健康食物

新聞萬花筒

文／林俞兒、攝影／陳翰德

早睡早起是老人的權利？只有老人能有瓶瓶罐罐的健康食品？中文進學一張宏宇，總是在晚上11時前準時就寢，隔天早上6時當早起的鳥兒。他的早餐就是健康的開始——蘋果、燕麥再加上穀粉，營養、不油膩卻有十足的飽足感。

除了健康的飲食外，張宏宇也是運動愛好者，每個禮拜最少去游泳館3次及重量訓練室報到！他表示，自己過去的生活品質很差，上大學前，打工時間總在夜班，下班後常和朋友吃宵夜，生活作息不正常，讓他常常是滿臉痘痘，外加體力不濟，容易疲勞。但考進淡江，住進教會後，讓他慢慢地調整作息，現在生活規律的他，皮膚也變好了！

最特別的是，當談到食物時，張宏宇笑著表示，他總是習慣在吃東西之前，想像吃下東西後，食物在肚子裡的情況，在心中自問這個食物是健康的嗎？到底要不要將食物吃下肚？他說，「其實只要有想像過之後，就不會有把不健康的食物吃下肚的慾望了。」

