

## 饮食谚语

- 1.早晨一杯水，老来不后悔。
- 2.学习要深钻细研，吃饭要细嚼慢咽。
- 3.民以食为天，食以味为先。
- 4.饭前一口汤，胜过良药方。
- 5.五谷杂粮身体壮，青菜萝卜保健康。
- 6.甜言夺志，甜食坏齿。
- 7.宁可无肉，不可无豆。
- 8.会吃千顿香，不会吃一顿伤。
- 9.八成饱健身，十成饱伤身。
- 10.臭鱼烂虾，害命冤家。
- 11.饭前应宜先喝汤，胜似健身良药方。
- 12.少吃多喝水，天天精神美。
- 13.粥里加芥菜，身强体不衰。
- 14.一顿吃伤，十顿喝汤。

- 15.口渴心烦燥，粥加猕猴桃。
- 16.气大伤神，食多伤身。
- 17.饭后走一走，能活九十九。
- 18.常吃素，好养肚。
- 19.三天不吃青，两眼冒金星。
- 20.少吃多滋味，多吃坏肚皮。
- 21.少食多餐，益寿延年。
- 22.肉生疾来鱼生疮，青菜豆腐保安康。
- 23.慢吃嚼碎，不伤脾胃。
- 24.晚上吃少，饮食节制身体好。
- 25.食五谷杂粮，保身体强壮。
- 26.主粮掺杂粮，蒸饭喷喷香。
- 27.饭后行百步，不用上药铺。
- 28.一天吃个枣，一生不知老。
- 29.若要身体康，饭菜嚼成浆。
- 30.少吃多滋味，多吃伤肠胃。
- 31.佳肴美味贵有节，每餐定时又定量。

- 32.路要一步一步走，饭要一口一口吃。
- 33.饭吃八成饱，老来胃肠好。
- 34.宁可迟些吃熟饭，不要图快吃夹生。
- 35.要想人长寿，多吃豆腐少吃肉。
- 36.饭前洗手，防病入口。
- 37.少吃多得味，多吃伤脾胃。
- 38.饭前一碗汤，不用进药房。
- 39.吃了省钱瓜，害了绞肠痧。
- 40.饮食习惯好，远离医和药。
- 41.谷贱伤农，饭多伤胃。
- 42.枸杞煮粥吃，增加肝功能。
- 43.不做害人事，不吃有毒物。
- 44.少吃荤腥多吃素，没有医生开药铺。
- 45.一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。
- 46.朝食三片姜，胜过人参汤。
- 47.宁可细水长流，不可顿顿吃稠。
- 48.宁可锅里放，不叫肚里胀。

- 49.天时虽热，不可食凉；瓜果虽美，不可多尝。
- 50.晚饭少吃一口，肚里舒服一宿。
- 51.药补不如食补。
- 52.饭后躺一躺，精神长一长。
- 53.晚餐宜清淡，益身防早衰。
- 54.菜饭易清淡，少盐少病患。
- 55.饮食宜清淡，低盐可延寿。
- 56.男人不可百日无姜，女人不可百日无糖。
- 57.锅碗瓢勺洗得光，不靠佛爷甬烧香。
- 58.宁可食无肉，不可食无豆。
- 59.冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。
- 60.吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。
- 61.心虚气不足，桂圆米煮粥。
- 62.走遍天下娘好，吃尽百味盐好。
- 63.上床萝卜下床姜，不劳医生开药方。
- 64.三餐不合理，健康远离你。
- 65.少吃容易消，多吃必糟糕。

- 66.吃米带点糠，老小都健康。
- 67.吃米带点糠，老小都安康。
- 68.若要饭菜吃得香，细品慢咽嚼成浆。
- 69.若要身体壮，饭菜嚼成浆。
- 70.若要身体安，三分饥和寒。
- 71.不喝隔夜茶，不喝过量酒。
- 72.不抽烟，少饮酒，活到九十九。
- 73.饭吃三碗，不饱不饿；衣穿三件，不冷不热。
- 74.吃米带点糠，营养又健康。
- 75.宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐。
- 76.饭饱不洗澡，酒后不剃脑。
- 77.多吃蔬菜少吃肉，粗米淡饭能长寿。
- 78.不干不净，吃了生病。
- 79.三餐不过饱，无病活到老。
- 80.狂食损身，暴饮伤胃。
- 81.人愿长寿安，要减夜来餐。
- 82.能忌烟和酒，活到九十九。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/dxo7o15xh9.html>