

饮食健康谚语大全

- 1.贪吃又贪睡，添病又减岁。
- 2.丈夫有泪尽情弹，英雄流血也流泪。
- 3.晚餐宜清淡，益身防早衰。
- 4.粥里加白莲，食了防暑热。
- 5.饭吃八成饱，到老肠胃好。
- 6.饭前喝汤，胜过药方。
- 7.核桃山中宝，补肾又健脑。
- 8.粥里加银耳，食了手不麻。
- 9.饭后百步走，活到九十九。
- 10.肠胃缓泻症，胡桃粥最好。
- 11.多吃芹菜不用问，降低血压很管用。
- 12.粥里加山楂，双眼不会花。
- 13.能忌烟和酒，活到九十九。
- 14.吃了十月茄，饿死郎中爷。

- 15.大蒜是个宝，常吃身体好。
- 16.宁可食无肉，不可饭无汤。
- 17.铁不冶炼不成钢，人不养生不健康。
- 18.晚饭少吃一口，肚里舒服一宿。
- 19.不干不净，吃了生病。
- 20.早上喝盐汤，胜喝人参汤。
- 21.一顿吃伤，十顿喝汤。
- 22.主粮掺杂粮，蒸饭喷喷香。
- 23.吃千吃万，不如吃粥吃饭。
- 24.一日一枣，长生不老。
- 25.多食一点醋，不用去药铺。
- 26.常喝茶，少烂牙。
- 27.治理血小板，花生衣煮饭。
- 28.夏令防中暑，荷叶同粥煮。
- 29.宁可锅中存放，不让肚子饱胀。
- 30.好吃不痴胀，痴胀伤五脏。
- 31.西红柿，营养好，貌美年轻疾病少。

- 32.五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安。
- 33.要想身体好，早餐要吃好。
- 34.一天三顿粥，郎中朝我哭。
- 35.话多不值钱，吃多不香甜。
- 36.白菜萝卜汤，益寿又健康。
- 37.饮食习惯好，远离医和药。
- 38.鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。
- 39.饭前喝汤，苗条健康。
- 40.饭前一碗汤，不用进药房。
- 41.有泪尽情流，疾病自然愈。
- 42.肉生火，油生痰，青菜豆腐保平安。
- 43.食五谷杂粮，保身体强壮。
- 44.寒从脚起，病从口入。
- 45.饿了才吃饭，脾胃脸要翻。
- 46.心虚气不足，粥内加桂圆。
- 47.枸杞煮粥吃，增加肝功能。
- 48.夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方。

- 49.饭后喝汤，越长越胖。
- 50.饭养人，歌养心。
- 51.食物缺了钙，骨牙就损坏。
- 52.气短体虚弱，煮粥加山药。
- 53.先睡心，后睡眼。
- 54.饭前一口汤，胜过良药方。
- 55.吃饭不要闹，吃饱不要跑。
- 56.肉生疾来鱼生疮，青菜豆腐保安康。
- 57.一天吃个枣，容颜不易老。
- 58.晚上吃少，饮食节制身体好。
- 59.男人不可百日无姜，女人不可百日无糖。
- 60.心虚气不足，桂圆米煮粥。
- 61.人愿长寿安，要减夜来餐。
- 62.谷贱伤农，饭多伤胃。
- 63.少吃多餐，益寿延年。
- 64.粥里加红枣，常食皮肤好。
- 65.若要治口臭，荔枝能除根。

66. 饮食讲卫生，保你不生病。
67. 少吃荤腥多吃素，没有医生开药铺。
68. 吃馍喝凉水，瘦成干棒槌。
69. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。
70. 饭前喝口汤，永远没灾殃。
71. 气大伤神，食多伤身。
72. 若要肝功好，枸杞煮粥妙。
73. 戒掉烟和酒，疾病绕着走。
74. 佳肴美味贵有节，每餐定时又定量。
75. 少吃多得味，多吃活受罪。
76. 多吃不如细嚼。
77. 要想终身少得病，夜间大餐要叫停。
78. 常吃萝卜菜，啥病也不害。
79. 预防肠胃病，饮食要干净。
80. 午茶助精神，晚茶不安眠。
81. 少吃荤，多吃素，健康又幸福。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/ppw2mlpg9c.html>