

食物的谚语

- 1.要想身体好，早餐要吃好。
- 2.不干不净，吃了生病。
- 3.没有鱸鱼口不腥，不曾做贼心不惊。
- 4.朝食三片姜，胜过人参汤。
- 5.饭后走一走，能活九十九。
- 6.吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。
- 7.闲话不可乱讲，东西不可乱吃。
- 8.朝食三片姜，胜喝人参汤。
- 9.挑食偏食害处大，损害身体碍健康。
- 10.少食多餐，益寿延年。
- 11.一顿吃伤，十顿喝汤。
- 12.饭吃八成饱，老来胃肠好。
- 13.食不厌精，脍不厌细。
- 14.少吃荤腥多吃素，没有医生开药铺。

15.五谷杂粮身体壮，青菜萝卜保健康。

16.主粮掺杂粮，蒸饭喷喷香。

17.常吃素，好养肚。

18.戒掉烟和酒，疾病绕着走。

19.饥不暴食，渴不狂饮。

20.早餐天天有，晚上减一口。

21.佳肴美味贵有节，每餐定时又定量。

22.吃蔬菜，尝瓜果，不理三无烂产品。

23.若要百病不生，常带饥饿三分。

24.一天吃个枣，容颜不易老。

25.三分钱酱油两分钱醋。

26.多吃咸盐，少活十年。

27.干活细心，吃喝当心。

28.谷贱伤农，饭多伤胃。

29.病从口入，祸从口出。

30.大蒜是个宝，常吃身体好。

31.宁可锅中存放，不可肚子饱胀。

32.赶走猴儿净了山，拔了萝卜地皮宽。

33.吃要有所节制，饮需适可而止。

34.饭前一碗汤，不用进药房。

35.拔出萝卜，带出泥来。

36.五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安。

37.学习要深钻细研，吃饭要细嚼慢咽。

38.若要身体康，饭菜嚼成浆。

39.吃米带点糠，老小都安康。

40.要吃辣子栽辣秧，要吃鲤鱼走长江。

41.冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

42.锅碗瓢勺洗得光，不靠佛爷甬烧香。

43.吃米带点糠，营养又健康。

44.精细粮食巧搭配，少荤多素有营养。

45.饮食讲科学，金秋好生活。

46.少吃荤，多吃素，健康又幸福。

47.一棵黄豆不成浆，一根甘蔗榨不成糖。

48.吃萝卜喝茶，气的医生满街爬。

49.人愿长寿安，要减夜来餐。

50.红萝卜记在蜡烛账上。

51.会吃千顿香，不会吃一顿伤。

52.宁可无肉，不可无豆。

53.食五谷杂粮，保身体强壮。

54.泥鳅兴不起大浪。

55.早吃好，午吃饱，晚吃巧。

56.贪吃贪睡，添病减岁。

57.少吃多得味，多吃伤脾胃。

58.吃过的饴饴不香，嚼过的甘蔗不甜。

59.宁可食无肉，不可食无豆。

60.暴饮暴食会生病，定时定量可安宁。

61.饭后百步走，活到九十九。

62.食不厌精，刳不厌细。

63.饭后散步，不进药铺。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/3jgqyy05s2.html>