# 健康饮食作文600字范文7篇

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-06-07

*健康饮食作文600字范文 第一篇一天，小明一脸愁眉地对小芳说:“昨晚我梦见我吃牛肉拉面了。”“那不挺好的吗？”“可是——”“可是什么？”“哎，别提了。我梦见我在路上走着，忽然，一股诱人的香味扑鼻而来，我循着香味走去，只见路上摆着一大碗牛肉面...*

**健康饮食作文600字范文 第一篇**

一天，小明一脸愁眉地对小芳说:“昨晚我梦见我吃牛肉拉面了。”“那不挺好的吗？”“可是——”“可是什么？”“哎，别提了。我梦见我在路上走着，忽然，一股诱人的香味扑鼻而来，我循着香味走去，只见路上摆着一大碗牛肉面。呵！那时候的我立刻垂涎三尺，走向前去捧起那碗面狼吞虎咽地吃起来。”“哦？那味道怎么样？”说起味道，小明立即精神振奋起来，“一个字——香！”“那你怎么愁眉苦展的？”小明揉了揉肚子，摇着头，“吃完面，我原本饥饿的肚子饱了起来。我拍拍肚子，高兴极了，没想到我的运气这么好，不花一分钱就能吃到一碗香喷喷的牛肉面。”“那后来呢？”“后来——”“啊呀，你就别卖关子了！”“后来，我走了没多少路，肚子就无缘无故的痛起来。我跑到了医院，经医生检查，原来我刚才吃的牛肉是变质的。这可把我气坏了！难道有人存心想看我笑话？”小芳听了，意味深长地对小明说：“这可不是那个把面放在路上的人的错。如果当时你不贪吃，也不会肚子疼。如果把这件事放到现实中，那事情可不是真的闹大了？你父母不仅会担心，你也有可能因肚子疼住院而耽误了学习。人哪，做什么事都要顾全大局，你在吃面时想到结果了吗？”小明惭愧地摸了摸头，脸红地说：“你说的也有道理。看来，我以后不能那么贪吃了，我要改掉这个坏习惯呀！”小芳开心地笑了。

**健康饮食作文600字范文 第二篇**

科学在飞速前进着，但对食品健康来说，并没有到日新月异的程度。

现在又有小食品在生产，然后卖到商店，之后商店再卖给我们这些小孩子，因为小孩子爱吃小食品，但人们并没有注意到那些小食品是一些好吃的“毒药”更可比喻成“毒蘑菇”让人们吃了后总生病。甚至危害到人们的生命。不是我把小食品比喻得那么可怕，是因为事实就是这样的。

尤其是那种辣条，那是由豆干和一些香精等化学品做成的。如果一个人在一间屋子里吃了一袋辣条，当你进屋里时就会闻到一股有点发臭甚至让人感到恶心的味道。如果小孩子经常食用这种东西的话，就会总生病，而且导致不爱吃饭，体质下降等一些症状。不光是辣条，每一种小食品都会对人们的身体健康带来严重威胁。

现在大街上还有卖炸串的，烧烤等食品，这些东西都是用油炸或者是烟熏制成的，对人体的危害特别大。

如果长期食用这种东西的话，就会让人发胖，生病。因为第一，油炸食品中一定会有油的，正因为有大量的油，那些常吃炸串的人就会发胖，因为油多了的话，就不会转变成营养，而是脂肪，脂肪一旦多了的话就会发胖。所以尽量少吃这种油炸食品，最好是不吃。

第二就是烧烤，有的人说，炸串有油，那烧烤也没那么多油，吃了也没多大的事，这种说法是错误的。烧烤虽然没那么多油，但烧烤是烤出来的，烤时又有致癌物质，吃多了会得癌症的。所以这种东西最好也不要吃。

说了这么多，我希望人们不要多吃那种被称为“垃圾食品”的东西了，那些东西会危害到我们的健康的。

记住“少吃一口垃圾食品，多过一天幸福生活！”那就让我们一起行动起来吧！

**健康饮食作文600字范文 第三篇**

随着科学技术的迅速发展，当今社会上的饮食习惯越来越差了，像癌症这类疾病，就是因为饮食不当引的。比如，“手足口病事件”，就给我们敲响了警钟。有关与科学饮食，我有了以下几点建议于发现：

不吃垃圾食品。在一个街道上，随处可看见小贩在高声吆喝，他们的摊位上摆着的都是食品。像油炸土豆丝，香肠，臭豆腐等小吃。有几个放学回家的学生看到这些“好东西”，早已垂延三尺，恨不得把这些东西都占为己有。于是，立刻“掏腰包”买几包油炸土豆丝等。第二天早上起床，肚子早已痛得不堪言了。这，都是那几包油炸“土豆丝”惹的祸呀！其实，朋友们，这点苦是可以避免的。为什么呢？因为这些小贩的摊位一般在街道的两边。可想而知，在一天中，街道两边的车子开来开去，飞扬的尘土早已把细菌带到了食物上。只要小学生们能够正确认识到这一点，（不去买那些“垃圾食品”）那么他们的身体就不会受到损害。

注意个人卫生习惯。“饭前饭后勤洗手”。这恐怕是连三岁小孩也懂的道理。有的人没有这样的习惯，那么疾病就会在他身上时不时地发生。因为，人工作了一天之后，接触的东西也多，因而手上的细菌也比别人多。他们吃饭前没洗手，所以吃饭时，就把手上的细菌一并带入体内，引发疾病。因此，我们学生，更应该重视饮食卫生。

不吃刺激性的食物。当夏天来临时，有些人家就会从商店里批发棒冰，饮料等冷饮。这目的嘛，自然是为了给自己的孩子消消暑，解解馋。可这时的好心却有可能造成不可收拾的局面。比如：孩子见到父母买来了冰棍，心里自然高兴。于是，在中午热的时候，“明目张胆”地吃上一根。也许心里念着这冰棍味儿蛮好的。趁着家长外出时，在家里偷偷地吃上几根棒冰或喝几瓶冰镇饮料。可能他刚好是中午吃过饭后接着吃，那么试问：他的胃刚接受完热食，突然又进了这么多的冷饮，胃能受的了吗？久而久之，严重点儿的，可能以后消化食物都成问题。所以，吃过饭后，不能吃冷饮，平时也不食。

其实科学饮食好处多多。我也喜欢吃零食，但我一定会有一个节制，绝对不多吃。每日三餐，看见桌上菜好或不太“理想”，我也不会看菜“行事”。按我能吃的量吃，直到肚子八分饱。现在到初中，我住校了，虽然食堂里的伙食不如自个家好吃。但我一定把肚子垫饱。因为我知道，不吃饭，尤其是早餐，如果不吃，有可能就会得胆结石。逢年过节时，引诱我大开胃口的美食实在太多了。但我自觉的克制自己，决不暴饮暴食。

由于长期饮食合理，因此我的身体健康精力充沛，心情舒畅。学习成绩良好。父亲可放心地赚钱。从而家庭安康，基乐融融。

为此，我呼吁年轻的朋友们，管好自己的馋嘴，时时刻刻注意饮食习惯，尽心尽力，为国为民作贡献，健健康康，为家为己去奋斗！

**健康饮食作文600字范文 第四篇**

我国的饮食文化是中华民族传统文化的重要组成部分。各地菜肴自成风味组成不同的地方菜系。仅仅一套满汉全席就风靡中外，让国内外美食家叹为观止。继承祖国同传统饮食文化的.同时，有所创新、有所发展，使传统文化与现代文化相结合这是走向现代文明的必由之路。但是也使文化中的一些糟粕，也有人继承并得以发展，这就不能不引起人们的注意，要坚决地予以摒弃。

据报载，南方某地一饭店，以新鲜驴肉为原料做菜，在当地形成一绝。菜的口味到底如何姑且不论，单是驴肉是绝对新鲜，因为店家牵一头活驴放在店中，顾客随便指驴身上哪块肉，厨师就从驴身上现割进行加工，至于驴子的痛苦与死活他就不管了。尽管残忍，店家却获得颇丰，并打出了自己的“名牌”。

读了这条报导，我不禁想起了清朝两道菜的做法。一道菜名叫“竹笋烤肉”。此菜下筷之后，口中脆香嫩美，不同寻常。原来这菜是用猪的脊肉做成，取肉也有妙法，那就是关紧大门，放入一猪，数人拿竹竿追打其背。猪有切肤之痛，奔走不已，全身精华乃汇集于脊背，等那头猪支持不住，于是就操刀向前，直取背肉。另有一道菜叫“鹅掌”的菜的做法也很叫绝。方法是将群鹅赶入一个铁笼，下设薪炭烧烤。

待笼外放置预先调好的葱酱佐料，鹅急欲饮水，慌不择路，纷纷将佐料饮入腹中。同时，全身精脂自动运集双掌，等鹅自毙，再取其双掌。还有据说南方吃猴脑也是一道名菜。将活的猴子脑袋卡在带眼的桌子上，把头部杂毛剃光，食客围桌坐一圈，每人备一小勺，用小锤将猴头打开，舀食猴脑。这种残忍吃法，单单听起来就令人发指。这种“恶吃”自然是饮食文化的糟粕。

在建设社会主义精神文明的今天，要认真区分封建社会积累的历史文化遗产中的精华与糟粕，取其精华，弃其糟粕才才有利于社会文明的进步。上述几例饮食文化的糟粕，不仅反映了某些人文明程度的低下，也反映了某些人受利益的驱使，陷入了唯利是图的误区。因此我们说，市场经济条件下也应该善待生灵。

饮食谚语01-07

**健康饮食作文600字范文 第五篇**

就我而言，有相当多的理由更加关注饮食。原因之一就是说我自己。毕竟真的希望说到时候皮肤能相对好一点。因为假期没怎么注意，就去吃拉面，路边摊之类的垃圾食品。所以我的皮肤状况相对不是很好。妈妈一直提醒自己不要在外面吃垃圾食品。如果只是她妈妈做的菜，皮肤肯定超级好。毕竟她姐姐是这样的。然后她还说她之前零花钱不够的时候一直在吃家里的菜。她那时候皮肤不是很好吗？其实我有时候觉得是因为自己到了一定年龄，所以皮肤肯定会受损，就这种感觉，但是我现在其实有很深的体会，然后真的是真的，就是在外面吃多了，一段时间皮肤状况真的不好。

然后也是因为我生病了，然后吃了那些中药，然后很快就遇到了那个时候，所以我真的明白了，这些养生之道是有原因的，其实也很有效。之前不太相信中医，也不太相信中医。其实我觉得这种东西是需要慢慢调理的，因为你自己的身体也是中医调理的，最后调理好了。所以我觉得其实是有用的，只是觉得需要自己需要很长时间，虽然是躁动，但是没想到嘉义这次病了之后，就只是中医了，然后觉得这种立马被欠的状态挺微妙的，所以重要的是觉得其实有用，中医，还有这些调理方法，真的有用，能立竿见影。包括我自己作为垃圾食品，其实我马上就会遇到，马上就会遇到。我整张脸上的那些皮肤状况真的马上就变了。如果这一次，那种状况真的会立刻恶化。

所以我也是在饮食方面，我现在做了一段时间了，所以比较注意，来学校后也没有对其他同学说，只是另外两个同学刚进去去超市买垃圾食品，只是辣条，只是刺激性的食物。毕竟他们在学校真的是这种环境，可能真的会想到拿一些辣条之类的刺鼻的东西刺激肠胃，或者刺激存折，然后经常自己做，或者还能理解应该保持健康的生活方式，包括自己很好的朋友，基本上就是那种保持健康生活方式的人，所以觉得很幸运。

**健康饮食作文600字范文 第六篇**

俗话说：“民以食为天。”当今社会上，许多饭店拔地而起，各种菜系蜂拥而来，中有闽菜、川菜、粤菜、鲁菜……外有意大利菜、法国菜、日本料理、韩国菜等等。我们都知道，健康是做任何事的本钱，健康又是与食物紧紧相连的。今天，我们就来看看餐桌上的食物吧。

食物分为许多种，有蔬果类、豆类、肉类、谷类、奶制品类、脂肪类等。这几类组合成了一个食物金字塔，处处影响着我们的健康。所以，在用餐时要做到合理搭配，多蔬菜、水果，少肉类、脂肪类。谷物类为主食，可适当增加豆类、奶制品类，并且要记住，吃饭只吃八分饱，不可挑食厌食，也不可暴饮暴食，吃干净食物最为重要。

在食物中，都含有一种对人们的健康起重要作用的元素——维生素。维生素又分为A、B、C、D。不同的维生素有不同的作用。维生素A通常在红、黑色的食物中较多，如胡萝卜、黑豆等。它的功能主要是保护眼睛，可用于保护视力，治疗夜盲证等维生素C通常都在蔬菜水果中，它有利于治疗坏血病、皮肤病。它的发现还有一个故事：一艘轮船在大海上漂泊数日，许多水手都得了坏血病，其中一名病得十分严重，被抛弃在一个荒岛上。之后这名水手吃了许多柠檬，没想到坏血病消失了。这个消息一传十，十传百。之后科学家在柠檬中发现大量维生素C，病用来治疗坏血病。维生素B、D也有许多功能，在此就不多说了。当然也要注意：有些食物不能混在一起吃，以免发生危险。如虾不能与维生素C同时吃，螃蟹不能和柿子同吃……

现在，人们想身体健康，还吃了许多补品，鹿茸、人参、灵芝等都成了美食。在此向大家推荐南极鳞虾，它不是虾，却比虾更有营养，蛋白质是其他动物的2—3倍，并且数量多，每年捕捞3000万吨是没有影响的，因此被誉为“冷甘露”。

饮食还有许多地方和健康相连，希望大家在日常生活中多加注意，有了合理的饮食，才有健康的身体。

**健康饮食作文600字范文 第七篇**

>饺子

老东北人，特别讲究“过年”，于是便有了：“老婆老婆你别馋，过了腊八就是年，腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三，二十三、糖瓜粘，二十四、扫房子，二十五、炸豆腐，二十六、炖羊肉，二十七、杀公鸡，二十八、把面发，二十九、蒸馒头，三十晚上熬一宿，大年初一扭一扭……”的民谣。民谣中列举的腊八粥、炸豆腐、炖羊肉等等，都是春节老东北的特色吃货。在东北，除夕之夜的饺子，其中的素馅饺子要用来敬神，大家吃的则是肉馅的;生活不富裕的人家，则以肉、菜混合为馅。即便最穷的人家，过年时吃饺子的“程序”是不会少的。

>关东糖

腊月二十三，过小年，祭灶。东北有首民谣:“糖瓜祭灶，新年来到”。老东北过年要祭灶———希望“灶王爷”保佑全家平安。祭灶时用的是糖瓜、关东糖等小食品，由胶状麦芽糖制成，甜中略带些酸味儿。在生活不太富裕的时代，这是极好的美食。

>克东腐乳

系细菌类型发酵，有别于毛霉类型发酵，其产品特点是色泽鲜艳，质地细腻而柔软，味道鲜美而绵长，具有特殊的芳香气味。克东腐乳在腐乳之林中独树一帜，因此，在全国享有盛名，是黑龙江省特独的名牌发酵食品。

>草帽饼

是一款东北的特色小吃，以其层次分明、柔软筋道、香酥可口、形如草帽而著称。上次做葱油饼个个都喜欢吃，趁还有少许猪油今天就试试做草帽饼，口感较前者要香酥，而且还可以一层层撕下来拿在手上吃，所以草帽饼也叫手抓饼。

>白肉血肠

选料考究、制作精细、调料味美；白肉肥而不腻、肉烂醇香、血肠明亮、鲜美细嫩；配以韭菜花、腐乳、辣椒油、蒜泥等佐料，更加醇香四溢，鲜嫩爽口。成为辽宁和吉林省满族特有的传统名菜。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！