

第2课 我不吃这个 2-5

受访者1 2-5-1

我是素食者，我不吃肉食，也不吃包括牛奶、鸡蛋在内的与动物有关的食物。素食习惯不仅有利于环保，而且对我有很大的帮助。吃素以后，我越来越重视营养搭配和食品的质量。但是我的父母总担心我长期吃素会导致营养不足，影响健康。

受访者2 2-5-2

我坚持健身快两年了。这段时间里我拒绝一切快餐和炸的食品，养成了健康的饮食习惯。饮食清淡给我带来了很多好处。首先，我的身材越来越好，人也更自信了；其次，我每天都觉得充满力量，即使起得很早，也不会感到疲劳；最重要的是，我的身体越来越健康，也很少再生病了。

受访者3 2-5-3

我不吃香菜，因为实在受不了它奇怪的味道。网上有人说，是否讨厌香菜是由人的DNA决定的，和饮食习惯无关。我觉得不吃香菜对身体健康没有什么影响，但是和喜欢吃香菜的朋友一起吃饭时，饮食偏好的不同会带来一些不便。