

《食物大挑战》

高速公路上，一辆货车呼啸而过。两样东西落在地上，我走近一瞧，竟然是蔬菜掉了下来。为了避免阻碍交通，我正想把它丢进垃圾桶时，蔬菜竟然开口说话了！我吓得松手，蔬菜摔落在地。一声咒骂响起：“哪个不长眼的把我丢在地上？疼死我了！”刹那间，我眼前一黑，再次睁眼我发现我身处于一个密封建筑物。他的结构很奇怪，顶部随着高度变窄，倒像个金字塔。突然，一把响亮角落的声音传来：“想要出去的话就来顶楼相见吧！”

“在此之前你先要打败我”一个厨师冒出来。四周围变成了两个厨房，难道是要比拼厨艺！完了我可不会下厨啊！那个厨师却说是要比拼食物搭配而裁判是一名小学生。哨声响起，只见厨师往厨房旁的货物架拿起炸鸡及汽水。完了！他这是要收买裁判的人心呀！我想效仿但是快餐已经被他拿完了，我只好退而求次选择拿日常午饭搭配，即白米饭、玉米汤、烧鸡和大白菜。我只好心里祈祷他不喜欢吃快餐，果然！他对着炸鸡狼吞虎咽，甚至对我搭配置之不管。胜败已明了。当他想要把票投给厨师时，他一声惨叫。他被他妈妈探着耳朵说：“整天吃高甜、高油、高盐食品你想造反啊？你看大米饭多好啊！你下午做功课的精力不都是大米饭给的吗？还有大白菜帮你维持健康，不仅如此，鸡肉还能提供蛋白质让你成长，多好的营养午餐呀！”闻言那个小学生裁判赶紧把票投给我。果然每个小孩都有个严格的父母，他们说的台词几乎都一样。总之我算有惊无险的过关了。

我升到二楼后跃入眼帘的是一名手拿藤鞭的男人。看架势这人不会是老师吧？不出我所料他不仅是老师他还要和我玩问答游戏，错了还要喝苦茶汁！说时迟那时快比赛马上开始了。白板显示第一道问题：“请举出两个水果的例子”“苹果，草莓！”我自信地回答，这不是送分题吗？可接来的问题搞得我瞪目结舌，他居然问我这两种水果的功效。我支支吾吾答一天一苹果医生远离我。很明显我答错了。对面的男人反而抢答说苹果含有丰富的维生素C能增强免疫力，预防和治疗缺铁性贫血，而草莓中的维生素A有助于骨骼的发育。”我不甘心但只希望下一题力挽狂澜。下一题是：“说出两种蔬菜的名字”。那个男人立马抢答南瓜和番茄，他速度之快让我都绝望了。没想到屏幕显示男人答错了，他一脸错愕。这时我想起了老师在课堂上曾说过南瓜和番茄是水果，我得意的笑了说题目问的是蔬菜呀不是水果，蔬菜的例子是西兰花和包菜。西兰花中含有的维生素K能维护血管的韧性，包菜的纤维能预防便秘。到最后，我反败为胜。

来到第三层，我并没有看到对手反而一桌子油炸食品和甜食出在眼前，我不假思索把眼前一切吃掉以祭祀我的“五脏庙”因为我再不吃，出不去这座塔也是饿死。突然一个身穿运动衣的小伙子冒出来说要和我来一场跑步比赛，我顿时乐开了花因为我可是学校跑步卫冕冠军。正在我得意忘形时我的身躯开始臃肿，脸大了两倍。我这才发现自己中计了！油炸食品含有脂肪，吃多了容易变胖，甚至高风险患上心血管疾病如高血压、中风等。我现在这个看起来由三高组成的身体别说跑步，连呼吸都费劲了。“哈哈！胖子也想跑赢我？”说罢，他吃起了高蛋白质的食物如鸡蛋、肉类、牛奶和鱼。蛋白质有助于成长和增加肌肉。他一下就从小学生长成了高中生。哨声一起他就一路领先，我根本跑不动，只能忘尘莫及。更糟糕的是我在情急之中摔了跤，血流不止。一想到输了就出不去的我越想越崩溃大哭。伴随着懊悔表示从此再也不吃垃圾食品而多吃蔬果，饮食也会根据食物金字塔！我耗尽所有力量，晕倒在地。

“喂小朋友，不喜欢蔬菜也不能浪费食物丢掉啊！”老奶奶的声音响起。我回过神来，发现自己站在垃圾桶旁，蔬菜依旧在手上身体也不再肥胖。我惊震之余更多的是庆幸。我对老奶奶笑了笑，拿起蔬菜就走了。

(1495 字)