

## 题目：《代价》

高速公路上，一辆载货车呼啸而过。两样东西落在地上，刚好被我的火眼金睛一秒盯上，我急速奔向前，一边捡起看似小箱子的两样东西，一边东张西望看看四周有没有人。因为我想把这两个箱子占为己有。我抱着这两个箱子，往回家的路奔去。到家后，我蹑手蹑脚地走进房间。这时我才发现那两个箱子是两台制造食品的先进机器。

这两台机器会与我对话，从他们口中，我得知他们其中一台是零食机器，而另一台是健康食物机器。这两台机器对我说：“主人，我会二十四小时随时候命，等待您的吩咐。”对我来说，当然是零食机器是我的首选，我按下按钮，一包我梦寐以求的薯片就诞生了。我心里暗自窃喜：有了这台机器，我不用偷偷摸摸地吃零食了，我不用怕因为偷吃零食被妈妈责骂了。因为这是我的专属零食机器，妈妈是不会发现的，嘻嘻……

我顿时有了快乐似神仙的感觉，兴奋激动的心情如同决了堤的洪水，哗啦啦地从我的心里倾泻了出来。我终于忍不住放声大笑，心里呐喊：“我有吃不完的零食了，实在是太妙了！”对与我这爱吃零食，视零食为命根子的人来说，这莫非是天掉下来的宝啊！接下来的那些天，我天天制作零食，享受被零食包围的快乐。我每天大块朵颐地品尝着各种零食，如：薯片、辣条、棒棒糖、跳跳糖等等。

可惜，好景不长，我的身体因为吃太多零食，缺乏均衡的营养而变得越来越差。之前的我，吃太多零食而吃不下正餐。我的抵抗力一天比一天弱，体重却一天比一天增加。妈妈注意到我的变化就一直盘问我，但是被我搪塞过去。终于，有一天我病倒了，躺在床上动弹不得，肥胖的身体把我压得喘不过气。我做什么事情都提不起劲，甚至连我最喜欢的零食也懒得走路去拿了。

妈妈也发现了我的异样，她十分担心。她绞尽脑汁，想让我拥有从前健康的体魄。她反复试了好多方法，还是无法奏效，我的体重并没有减少，而且精神和体力越来越差。看着为我操心的妈妈，我很痛心。我不忍再看见妈妈为我茶饭不思，晚上睡不着，日渐消瘦。因此，我只好从实招来，如实告诉妈妈。

之后，我也开始胡思乱想了。我翻回之前阅读过报的章，知道得了肥胖症的青少年寿命会减少，肥胖青少年的动脉血管会变得僵硬，而导致患上高风险疾病如血压高、心脏病、脑溢血等。我害怕我会因过度肥胖而引发疾病，痛苦地死亡。我不想就这样死去、不想就这样离开我最亲的家人和朋友。

在我绝望无助的时候，妈妈突然想起了，我还有另一台健康机器。妈妈小心翼翼地扶着我，虽然我全身乏力，可是在妈妈的鼓励下，我只好拖着那沉重得身体，用尽了吃奶的力一步一步地走向另一个箱子前。不知过了多久，我终于来到了箱子跟前，妈妈助我打开了箱子。于是，我跟机器说了话并艰难地把按钮按了一下。

果然，机器生产出一碟“健康餐”，里面有我们应该摄取的营养素，有二分之一的蔬菜水果，四分之一的蛋白质以及四分之一的碳水化合物。我迫不及待地尝了口，味道一点都不比零食逊色，这反而比零食吃起来脆口多了呢！我一口接一口地把这道健康餐吃得干干净净。这时，我感到身体舒服多了，日复一日，我的身体也渐渐康复了。原来，是我的身体脂肪逐渐减少了，体重也变轻了。接下来的几天，我的病情也好转了，不再喘不过气来了。顿时，感觉自己重生了，也醒觉了，我这才恍然大悟，原来营养均衡是那么重要的。此刻，我决定不再毫无节制地吃零食了，决定要养成均衡饮食的好习惯。

“铃，铃……”咏恩，起床了！原来是一场梦啊。虽然这只是一场梦，但我决定努力改变我的饮食习惯，减少吃零食的次数与数量，适当地摄入身体所需的营养素，因为营养均衡是健康的保障。在未来的日子里，我的盘子里一定会出现更多蔬菜、水果、适量的肉类和淀粉来维持身体健康。

(1442 字)