

image not found or type unknown



Еда занимает важнейшее место в нашей жизни. Поглощая пищу, мы получаем полезные питательные вещества, такие как белки, жиры, углеводы, а также минералы и витамины, которые необходимы для нашего существования. Еда – это источник энергии для жизни. Также от того, какую пищу мы употребляем, зависит состояние нашего организма, качество нашего тела, насколько качественно мы будем выполнять нашу работу.

Говоря о своем питании, могу с точностью сказать, что оно неправильное, также мой режим не соответствует нормам. Так как я работаю в ресторане и заканчиваю ближе к ночи. Поэтому обычно я питаюсь 2 раза в день, приблизительно в 12-13 дня – первый прием пищи, когда я просыпаюсь, а второй уже ближе к вечеру – в 19-20 часов. Чаще всего во время первого приема пищи я ем яичницу с овощами и сыром, либо тосты с яйцом и добавками в виде овощей, грибов и творожного сыра. А второй прием пищи приходится на то время, когда я работаю в ресторане. Питание у нас сбалансированное, то есть присутствует суп, второе блюдо в виде гарнира и мяса/рыбы, овощной салат и напитки (компот, чай, вода с лимоном). Также в течение дня я выпиваю один кофе, обычно это РАФ, помимо этого из напитков присутствует сладкая газировка. Также я люблю сладости, поэтому в течение дня могу съесть шоколадный батончик или же в ресторане пирожное.

В любимой еде у меня есть несколько направлений: блюда русской кухни, блюда, приготовленные в ресторане, и блюда моей национальной(узбекской) кухни. Так как я родом из Ташкента, то, конечно, моим любимым блюдом является плов. В России его не так вкусно готовят, как у нас. Также я люблю шурпу, шашлыки различные, лагман, долму. Могу сказать, что наши блюда более жирные и готовятся всегда в больших количествах. Также вкус продуктов в Узбекистане сильно отличается, у нас он более натуральный, чем в России, например. Одна из причин этого – почва, на которой выращивают. Каждому стоит попробовать мясо, из которого готовят блюда. Теперь про русскую кухню и продукты. Мне нравятся особенно супы – борщ, щавелевый, солянка. Я работаю в ресторане, поэтому очень часто ем там блюда. Моими любимыми являются драники с лососем, салаты с морепродуктами, бефстроганов с пастой «орзо», паста в сливочном соусе с креветками, стейк, шницель с пюре, сырники. Еще я люблю фастфуд – бургеры, картофель фри. Ем я это достаточно редко, обычно когда тороплюсь и поблизости

нет других заведений. Если говорить об определенных продуктах, то чаще всего я покупаю говядину, крупу «кус-кус», креветки, семгу, треску, авокадо, сыры, грибы шампиньоны, помидоры. Сладости я тоже люблю, но, если будет выбор между пастой и шоколадом, я выберу первое.

Я люблю есть один, потому что так я чувствую себя спокойней, никто не отвлекает от еды. Но в Ташкенте есть традиция накрывать большие столы, звать гостей, это мне тоже нравится, но чувствую себя комфортней, когда я один.

При выборе продукта я обращаю внимание на состав и производителя, цену и количества продукта. Раньше я об этом не думал, но моя девушка очень следит за этим, благодаря ее примеру я также стал.

В заключение хочу сказать, питанию нужно уделять много внимания. Так как еда – это наше топливо. Мы несем ответственность за то, что мы сегодня съели, какое качество нашего тела и в целом состояние нашего организма. Поэтому каждый день мы делаем выбор – в пользу нашего тела или против.