

## БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

## Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері

**ЖАРИЯЛАНДЫ**  
16.05.2026**ТІРЕК СӨЗДЕР**  
денсаулық, жемістер, көкөністер,  
пайдалы тағам, спорт**СІЛТЕМЕ**  
<https://bilimger.kz/188777/>

Денсаулықты нығайтудың ең тиімді жолы — дұрыс тамақтану мен тұрақты қозғалысты өмір салтына айналдыру. Дәрі-дәрмекке жүгінбей-ақ, ағзаны табиғи жолмен қуаттандыратын жемістер, көкөністер, пайдалы тағамдар және жеңіл спорт түрлері бар. Төменде күнделікті өмірде оңай қолдануға болатын пайдалы кеңестерді ұсынамыз.

### ЖЕМІСТЕРДІҢ ПАЙДАСЫ

Жемістер — витаминдер мен табиғи қанттың жақсы көзі. Олар иммунитетті күшейтіп, ас қорытуды жақсартады және терінің саулығын қолдайды.

- **Алма** — талшыққа бай, тойымды әрі жүрекке пайдалы.
- **Банан** — калийге бай, энергия береді.
- **Апельсин** — С дәруменінің жақсы көзі, суық тиюден қорғайды.
- **Анар** — антиоксиданттары көп, қан айналымына пайдалы.

### КӨКӨНІСТЕР НЕ ҮШІН МАҢЫЗДЫ?

Көкөністер ағзаны қажет минералдармен қамтамасыз етеді. Олар салмақты бақылауға, ішек жұмысын реттеуге және ұзақ уақыт тоқ жүруге көмектеседі.

- **Сәбіз** — көздің көруіне пайдалы бета-каротинге бай.
- **Брокколи** — антиоксиданттары мол, иммунитетті қолдайды.
- **Қияр** — ағзаны ылғалдандырады, төмен калориялы.
- **Қызылша** — қан түзілуіне және төзімділікке пайдалы.

### ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР

Пайдалы тағамдар ағзаға жеңіл сіңіп, энергияны тұрақты береді. Таңғы ас, түскі ас

және жеңіл тіскебасарды дұрыс таңдау маңызды.

### Күнделікті рационға қосуға болатын өнімдер

- **Сұлы ботқасы** — ұзақ қанықтырады.
- **Айран мен йогурт** — ас қорытуға пайдалы.
- **Жаңғақтар** — пайдалы майлар мен ақуыз көзі.
- **Балық** — омега-3 май қышқылдарына бай.

### ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Қозғалыс — мықты дене мен сергек көңіл күйдің негізі. Аптасына кемінде 3-4 рет белсенділікпен айналысу пайдалы.

- **Жаяу жүру** — жүрекке жеңіл, кез келген жаста қолайлы.
- **Жүгіру** — төзімділікті арттырады.
- **Жүзу** — бүкіл дене бұлшықетін жұмысқа қосады.
- **Йога** — икемділікті жақсартады, күйзелісті азайтады.
- **Велосипед тебу** — аяқ бұлшықеттерін шынықтырады.

### ҚОРЫТЫНДЫ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері бір-бірін толықтырады. Күнделікті ас мәзіріне табиғи өнімдерді қосып, қозғалысты көбейтсеңіз, ағзаңыз сергек, иммунитетіңіз мықты болады. Ең бастысы — денсаулықты күтуді бүгіннен бастау.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.