

## БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

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

ЖАРИЯЛАНДЫ  
04.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулыққа пайдалы тағамдар,  
дұрыс тамақтану, көкөністердің  
пайдасы, пайдалы жемістер, спорт  
түрлері

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/189154/>

Дұрыс таңдалған ас мәзірі мен тұрақты қозғалыс денсаулықты нығайтудың ең қарапайым жолы. Күнделікті рационыңызға пайдалы жемістер, көкөністер, жеңіл тағамдар және қолайлы спорт түрлерін қосу арқылы ағзаның қуатын арттыруға болады. Ең бастысы — қатаң диета емес, тұрақты әдет қалыптастыру.

### ЖЕМІСТЕРДЕН НЕ ТАҢДАҒАН ДҰРЫС?

Жемістер ағзаға витамин, табиғи қант және талшық береді. Алма ас қорытуды жақсартады, банан энергияны толықтырады, ал апельсин мен мандарин иммунитетті қолдауға көмектеседі. Қаражидек, бүлдірген, таңқурай сияқты жидектер антиоксиданттарға бай, сондықтан оларды таңғы асқа немесе жеңіл тіскебасарға қосу пайдалы.

- **Алма** — талшық көзі
- **Банан** — тез энергия береді
- **Апельсин** — С дәруменіне бай
- **Жидектер** — жасушаларды қорғауға көмектеседі

### КӨКӨНІСТЕРДІҢ ПАЙДАСЫ ҚАНДАЙ?

Көкөністер күнделікті мәзірдің негізі болуы керек. Сәбіз көз саулығына пайдалы, брокколи мен гүлді қырыққабатта минералдар көп, ал қызылша қан айналымын қолдауға көмектеседі. Қияр, қызанақ, болгар бұрышы мен көк жапырақты көкөністер салмақты бақылауда ұстауға да тиімді.

### Қалай жеу керек?

Көкөністі шикідей салатқа қосуға, бұда пісіруге немесе сорпаға пайдалануға болады.

Майды азайтып, тұзды мөлшермен қолдансаңыз, пайдасы еселене түседі.

## ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР: ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ ҚҰНАРЛЫ

Табиғи өнімдерге басымдық беру маңызды. Сұлы ботқасы, айран, сүзбе, жұмыртқа, қарақұмық және бұршақ тұқымдастар ұзақ уақыт тоқтық сезімін береді. Балықтағы омега-3 май қышқылдары жүрекке пайдалы, ал жаңғақтар мен тұқымдар ағзаға жақсы майлар мен минералдар қосады.

- **Сұлы ботқасы** — таңғы асқа тамаша
- **Айран мен сүзбе** — жеңіл әрі құнарлы
- **Балық** — ақуыз бен пайдалы май көзі
- **Жаңғақ** — аз мөлшерде өте пайдалы

## ДЕНЕГЕ САЙ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Қозғалыс тек арықтау үшін емес, көңіл күй мен төзімділікті жақсарту үшін де қажет. Жаяу жүру, жүгіру, жүзу, велоспорт және йога кез келген жастағы адамға қолайлы. Егер уақыт аз болса, күніне 20-30 минут белсенділік те үлкен нәтиже береді.

### Қай спорттан бастауға болады?

Жаңадан бастаған адам алдымен жеңіл жүруден, созылу жаттығуларынан және тыныс алуды реттейтін қарапайым қимылдардан бастағаны дұрыс. Кейін қарқынын біртіндеп арттырса, жарақат қаупі азаяды.

Дұрыс тамақтану мен қозғалысты үйлестірсеңіз, өзіңізді сергек, жинақы әрі өнімді сезінесіз. Ең пайдалы әдет — күн сайын аздап болса да денсаулыққа уақыт бөлу.

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

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