

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер мен көкөністер: дұрыс тамақтану және белсенді өмір салты

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулыққа пайдалы жемістер,
көкөністер пайдасы, пайдалы
тағамдар, салауатты өмір салты,
спорт түрлері

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189042/>

Денсаулықты нығайтудың ең қарапайым жолы — ас мәзірін табиғи өнімдерге байытып, күнделікті қозғалысты көбейту. Жемістер, көкөністер, пайдалы тағамдар мен дұрыс таңдалған спорт түрлері ағзаның қорғанысын күшейтіп, сергектік сыйлайды. Егер өзіңізді жақсы сезінгіңіз келсе, таңдауыңызды жаңа, құнарлы және теңгерімді өнімдерге бұрған жөн.

ЖЕМІСТЕРДІҢ ПАЙДАСЫ

Жеміс құрамында дәрумен, антиоксидант және талшық мол болады. Олар ас қорытуды жақсартып, тері саулығына, иммунитетке және энергия деңгейіне оң әсер етеді. Әсіресе маусымдық жемістерді тұтыну пайдалы.

Күнделікті мәзірге қосуға болатын жемістер

- **Алма** — талшыққа бай, тоқтық сезімін ұзақ сақтайды.
- **Алмұрт** — асқазанға жеңіл, пайдалы көмірсу көзі.
- **Қара өрік** — ішек жұмысына қолдау береді.
- **Апельсин** — С дәруменінің табиғи көзі.
- **Банан** — жаттығудан кейін қуатты тез қалпына келтіреді.

КӨКӨНІСТЕР НЕ ҮШІН МАҢЫЗДЫ?

Көкөністер ағзаны минералдармен қамтамасыз етіп, артық калориясыз тойымды етеді. Әр тағамда түрлі түсті көкөніс болғаны жақсы: жасыл, қызыл, сары және қызғылт реңктер пайдалы заттардың әр алуандығын білдіреді.

Ең пайдалы көкөністер

- **Брокколи** — дәрумендер мен талшықтың күшті көзі.
- **Сәбіз** — көру қабілеті үшін пайдалы.
- **Қияр** — ағзаны ылғалдандыруға көмектеседі.
- **Қызылша** — қан айналымын қолдайды.
- **Қызанақ** — жүрек саулығына пайдалы.

ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР ТАҢДАУЫ

Денсаулыққа пайдалы ас тек жеміс пен көкөніспен шектелмейді. Толық дәнді өнімдер, балық, айран, сүзбе, жаңғақ және бұршақ тұқымдастар да рационыңызды байытады. Қуырып пісірудің орнына буға пісіру, бұқтыру немесе пеште әзірлеу әлдеқайда тиімді.

ҚАНДАЙ СПОРТ ТҮРЛЕРІ ҚОЛАЙЛЫ?

Қозғалыс жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтып, көңіл күйді көтереді. Әр адам өз мүмкіндігіне сай спортты таңдауы керек. Ең маңыздысы — тұрақтылық.

- **Жаяу жүру** — ең қолжетімді әрі қауіпсіз белсенділік.
- **Жүгіру** — төзімділікті арттырады.
- **Жүзу** — бұлшықетті біркелкі жұмысқа қосады.
- **Йога** — икемділік пен тыныштық береді.
- **Велоспорт** — аяқ бұлшықетін шынықтырады.

ҚОРЫТЫНДЫ

Денсаулыққа пайдалы өмір салты — дұрыс тамақтану мен белсенділіктің үйлесімі. Жемістер мен көкөністерді көбейтіп, пайдалы тағамдарды таңдасаңыз, ал спортты әдетке айналдырсаңыз, ағзаңызға зор қолдау көрсетесіз. Бастысы — аздан бастап, үздіксіз жалғастыру.

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

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