

## БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

## Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер және спорт: күнделікті дұрыс таңдау

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, жемістер, көкөністер,  
пайдалы тағамдар, спорт

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188889/>

Дұрыс тамақтану мен тұрақты қозғалыс — денсаулықтың ең сенімді іргетасы. Ағзаны қуаттандыратын жемістер, витаминге бай көкөністер, пайдалы тағамдар және жеңіл спорт түрлері күн сайын өз әсерін береді. Төменде иммунитетті күшейтіп, сергектікті арттыратын қарапайым, бірақ тиімді таңдауларды жинақтадық.

### ЖЕМІСТЕР: ТАБИҒИ ЭНЕРГИЯ КӨЗІ

Жемістердің құрамындағы талшық, дәрумен және антиоксиданттар ағзаны қорғайды. Әсіресе таңертең немесе түстен кейін жеміс жеу ас қорытуға жеңіл болады.

- **Алма** — талшыққа бай, тоқтық сезімін ұзақ сақтайды.
- **Банан** — калийге бай, спорттан кейінгі қалпына келуге көмектеседі.
- **Апельсин** — С дәруменінің жақсы көзі, иммунитетті қолдайды.
- **Киви** — антиоксиданттарға бай, тері саулығына пайдалы.
- **Жидектер** — қант мөлшері төмен, пайдалы жеңіл тіскебасар.

### КӨКӨНІСТЕР: ДӘРУМЕН МЕН МИНЕРАЛ ҚОРЫ

Көкөністер күнделікті рационның негізгі бөлігі болуы керек. Олар асқазанға жеңіл, ал ағзаға қажетті микроэлементтерге бай.

#### Күн сайын жеуге болатын көкөністер

- **Брокколи** — С және К дәрумендеріне бай.
- **Сәбіз** — көз саулығын қолдайды.
- **Қызанақ** — ликопин арқылы жасушаны қорғайды.
- **Қияр** — ағзаны ылғалдандыруға көмектеседі.
- **Жапырақты көк шөптер** — темір мен фолат көзі.

## ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР: МӘЗІРДІ ҚАЛАЙ ТЕҢЕСТІРЕМІЗ?

Тек жеміс пен көкөніс жеткіліксіз. Ақуыз, пайдалы май және күрделі көмірсу да керек. Сол кезде энергия деңгейі тұрақты болады.

- **Сұлы ботқасы** — ұзаққа созылатын қуат береді.
- **Айран мен йогурт** — ішек микрофлорасын қолдайды.
- **Жаңғақтар** — пайдалы майлардың көзі.
- **Балық** — омега-3 арқылы жүрекке пайдалы.
- **Бұршақ тұқымдастар** — өсімдік ақуызына бай.

## СПОРТ ТҮРЛЕРІ: ДЕНЕНІ ҚОЗҒАЛЫСҚА КЕЛТІРУ

Денсаулық үшін ең тиімді спорт — тұрақты жасалатын спорт. Міндетті түрде ауыр жаттығу емес, ең бастысы — жүйелілік.

- **Жаяу жүру** — барлық жастағыларға қолайлы.
- **Жүгіру** — жүрек-қантaмыр жүйесін нығайтады.
- **Жүзу** — буынға салмақ түсірмейді.
- **Йога** — икемділік пен тыныс алуды жақсартады.
- **Велоспорт** — төзімділікті арттырады.

## КҮНДЕЛІКТІ ӘДЕТКЕ АЙНАЛАТЫН ҚАРАПАЙЫМ КЕҢЕСТЕР

Таңғы асқа сұлы мен жеміс, түскі асқа көкөніс пен ақуыз, кешкі асқа жеңіл тағам таңдаңыз. Күніне кемінде 30 минут қозғалысқа уақыт бөлу де өте маңызды. Су ішуді ұмытпай, тәтті мен фастфудты азайтсаңыз, ағзаңыз біртіндеп жеңілдеп, сергек күйге келеді.

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

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