

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: дұрыс тамақтанудың 7 маңызды қыры

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, дұрыс тамақтану,  
жемістер, көкөністер, пайдалы тағам

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188892/>

Көкөністер мен жемістер — күнделікті рационның ең құнды бөлігі. Олар ағзаны витаминдермен, минералдармен, талшықпен және антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, денсаулықты ұзақ мерзім сақтауға көмектеседі. Дұрыс таңдалған өнімдер ас қорыту, иммунитет, жүрек және тері саулығына оң әсер береді.

### 1. ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Цитрус, алма, сәбіз, бұрыш сияқты өнімдерде С дәрумені мен өсімдік тектес белсенді заттар мол. Олар ағзаның қорғаныс қабілетін қолдап, маусымдық суық тию қаупін азайтады.

### 2. АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІН ЖАҚСARTУ

Көкөністер мен жемістердегі талшық ішек қызметін реттеп, пайдалы микрофлораның дамуына жағдай жасайды. Бұл іш қатудың алдын алып, қоректік заттардың жақсы сіңуіне көмектеседі.

#### Талшыққа бай өнімдер

- Қырыққабат
- Алма
- Алмұрт
- Брокколи
- Қызылша

### 3. ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОЛДАУ

Калийге бай банан, өрік, шпинат және авокадо қан қысымын реттеуге ықпал етеді. Ал

антиоксиданттар тамырлардың серпімділігін сақтауға көмектеседі.

## 4. САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің калориясы төмен, ал қанықтыру әсері жоғары. Сондықтан олар артық тамақтануды азайтып, дұрыс салмақ ұстауға тиімді.

### Күнделікті мәзірге қосуға болатын үлгі

- Таңғы асқа: алма мен сұлы ботқасы
- Түскі асқа: көкөніс салаты
- Тіскебасарға: жидек немесе алма
- Кешкі асқа: буға піскен көкөніс

## 5. ТЕРІ САУЛЫҒЫ МЕН ЖАС КӨРІНІСКЕ ӘСЕРІ

Жеміс пен көкөніс құрамындағы су, А және Е дәрумендері терінің ылғалын сақтап, өңін жақсартады. Бұл жасушалардың жаңару процесін де қолдайды.

## 6. МИДЫҢ ЖҰМЫСЫНА ҚОЛДАУ

Жидектер, көк жапырақты көкөністер және анар сияқты өнімдер есте сақтау мен назарды жақсартуға ықпал ететін пайдалы қосылыстарға бай.

## 7. КҮНДЕЛІКТІ ТҰТЫНУ МӘДЕНИЕТІ

Ең жақсы нәтиже алу үшін көкөністер мен жемістерді әртүрлі түсте және маусымға сай тұтынған жөн. Күніне кемінде 400 грамм өнім жеу — денсаулықты нығайтудың тиімді жолы.

**Қорытынды:** көкөністер мен жемістерді тұрақты пайдалану — иммунитетті күшейтіп, ағзаның жалпы жұмысын жақсартатын қарапайым әрі сенімді әдет.

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

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