

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер мен көкөністер: дұрыс тағам және спорт таңдауы

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулыққа пайдалы жемістер,
дұрыс тамақтану, иммунитет,
пайдалы көкөністер, спорт түрлері

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189080/>

Денсаулықты күту үшін күрделі диета да, қымбат қоспалар да қажет емес. Күнделікті ас мәзіріне пайдалы жемістерді, көкөністерді, құнарлы тағамдарды және жеңіл қозғалысты қосу жеткілікті. Дұрыс таңдалған өнімдер ағзаны витаминдермен толықтырып, иммунитетті қолдайды, ал белсенді өмір салты сергектік пен жақсы көңіл күй береді.

ЖЕМІСТЕР: ТАБИҒИ ЭНЕРГИЯ КӨЗІ

Жемістердің пайдасы олардың құрамындағы талшыққа, антиоксидантқа және табиғи қантқа байланысты. Алма ас қорытуға көмектеседі, банан ұзаққа жететін қуат береді, ал цитрус жемістері С витаминінің жақсы көзі болып саналады. Таңғы асқа немесе тіскебасарға бір порция жеміс қосу күнді жеңіл бастауға мүмкіндік береді.

- **Алма** – тойымды әрі қолжетімді өнім.
- **Банан** – жаттығу алдында пайдалы.
- **Апельсин** – иммунитетті қолдайды.
- **Алмұрт** – талшыққа бай, асқазанды жеңілдетеді.

КӨКӨНІСТЕР: КҮНДЕЛІКТІ РАЦИОНЫҢЫЗДЫҢ НЕГІЗІ

Көкөністерді көбірек тұтыну ағзаның жұмысын жақсартады. Сәбіз көзге пайдалы болса, брокколи мен қырыққабат антиоксиданттарға бай. Қияр мен көк шөптер денені жеңілдетіп, салаттарға сергектік қосады. Көкөністі буға пісіріп, бұқтырып немесе салат түрінде жеген тиімді.

Ең пайдалы таңдаулар

- **Сәбіз** – А витаминінің көзі.

- **Брокколи** – қорғаныш қасиеті жоғары.
- **Қызылша** – қан айналымына пайдалы.
- **Жасыл жапырақтылар** – темір мен фолатқа бай.

ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР: КҮШ ПЕН ТЕПЕ-ТЕҢДІК

Дұрыс тамақтану тек жеміс пен көкөніспен шектелмейді. Сұлы ботқасы, айран, табиғи йогурт, жұмыртқа, балық, жаңғақ және бұршақ тұқымдастар ағзаны ақуызбен және пайдалы маймен қамтамасыз етеді. Мұндай тағамдар ұзақ уақыт тоқтық сезімін сақтап, артық тіскебасарға жол бермейді.

СПОРТ ТҮРЛЕРІ: ДЕНЕГЕ ДЕ, ОЙҒА ДА ПАЙДАЛЫ

Қозғалыс – денсаулықтың сенімді серігі. Жаяу жүру, жүгіру, жүзу, велосипед тебу, йога және үйдегі жеңіл жаттығулар қан айналымын жақсартып, бұлшықетті шынықтырады. Ең бастысы – өзіңізге ыңғайлы спортты таңдап, оны тұрақты әдетке айналдыру.

Қарапайым әдеттер

- Күніне кемінде 30 минут қозғалу.
- Судың жеткілікті мөлшерін ішу.
- Тамақты асықпай, мөлшермен жеу.
- Қуырылған тағамды азайту.

Пайдалы жемістерді, көкөністерді, теңгерімді тағамдарды және тұрақты спортты біріктірсеңіз, денеңіз де, көңіл күйіңіз де жақсарады. Денсаулыққа жасалған әрбір кіші қадам ұзақ мерзімді нәтиже береді.

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

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