

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: дұрыс тамақтанудың алтын қағидалары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
24.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, дұрыс тамақтану,  
жемістер, иммунитет, көкөністер

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188922/>

Көкөністер мен жемістер — күнделікті ас мәзірінің ең құнды бөлігі. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, жалпы денсаулықты нығайтады. Тұрақты тұтыну адамды сергек ұстап, көптеген аурулардың алдын алуға көмектеседі.

### 1. ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Жемістер мен көкөністер құрамындағы С, А, Е дәрумендері ағзаның қорғаныс қабілетін арттырады. Мысалы, цитрус жемістері, сәбіз, болгар бұрышы және брокколи суық тию маусымында иммундық жүйеге қолдау көрсетеді. Табиғи антиоксиданттар жасушаларды зиянды әсерден сақтайды.

### 2. АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ПАЙДАЛЫ ТАЛШЫҚ КӨЗІ

Талшыққа бай тағамдар ішектің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі. Алма, алмұрт, қырыққабат, қызылша және жасыл жапырақты көкөністер ас қорытуды жеңілдетеді. Бұл іш қатудың алдын алып, ағзадағы зат алмасуды жақсартады.

#### Күнделікті рационыңызға қосуға болатын өнімдер

- Алма мен алмұрт
- Сәбіз бен асқабақ
- Қияр, қызанақ, қырыққабат
- Киви, апельсин, анар

### 3. ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОРҒАУ

Көкөністер мен жемістерде калий, магний және пайдалы өсімдік қосылыстары көп. Олар қан қысымын тұрақтандыруға, холестерин деңгейін реттеуге және жүрекке

түсетін салмақты азайтуға ықпал етеді. Әсіресе банан, авокадо, қызылша және көк жапырақты көкөністер пайдалы.

## 4. САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Табиғи өнімдер көбіне төмен калориялы, бірақ қанықтырғыш қасиеті жоғары. Сол себепті көкөніс пен жеміс жеңіл тамақтану мен дұрыс салмақ сақтау үшін өте тиімді. Тәтті тағамның орнына алма, жидек немесе салат жеу артық энергияны азайтады.

## 5. ТЕРІНІҢ САУЛЫҒЫ МЕН КӨҢІЛ КҮЙГЕ ӘСЕРІ

Дұрыс витаминдер терінің өңін жақсартып, шаш пен тырнақтың беріктігін арттырады. Сонымен бірге түсті көкөністер мен жемістерде болатын биологиялық белсенді заттар көңіл күйге де оң әсер етеді. Әртүрлі түсті өнімдерді тұтыну — теңгерімді тамақтанудың сенімді жолы.

Қорытындылай айтқанда, көкөністер мен жемістерді күн сайын жеу — денсаулықты сақтаудың ең оңай әрі тиімді тәсілдерінің бірі. Таңертең, түсте және кешке рационға кемінде бірнеше түрлі өнім қосу арқылы ағзаны табиғи қуатпен қамтамасыз етуге болады.

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

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