

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар мен спорт түрлері: күнделікті өмірге арналған таңдаулар

ЖАРИЯЛАНДЫ
01.06.2026

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

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189066/>

Денсаулықты нығайтудың ең тиімді жолы — күн сайын дұрыс тамақтану, ағзаны пайдалы өнімдермен қамтамасыз ету және қимыл-қозғалысты әдетке айналдыру. Жемістер, көкөністер, табиғи тағамдар мен қолайлы спорт түрлері бір-бірін толықтырып, сергектік пен төзімділікті арттырады. Төменде сізге ас мәзірін де, белсенділікті де сауатты құруға көмектесетін пайдалы кеңестер берілді.

ЖЕМІСТЕР: ДӘРУМЕНГЕ БАЙ ТАБИҒИ ҚУАТ КӨЗІ

Жемістер құрамындағы витаминдер, талшықтар және антиоксиданттар ағзаны қорғайды. Алма ас қорытуға пайдалы болса, банан энергияны тез толықтырады. Қара өрік, алмұрт, апельсин, киви және жидектер иммунитетті қолдап, ағзаның су балансын сақтауға көмектеседі. Жемісті тәтті десерттің орнына қолдану — артық қантты азайтудың қарапайым жолы.

КӨКӨНІСТЕР: ЖЕҢІЛ ӘРІ ҚҰНАРЛЫ ТАҢДАУ

Күнделікті мәзірде көкөністер міндетті түрде болуы керек. Сәбіз көзге пайдалы, брокколи мен гүлді қырыққабат жасушаларды қорғауға көмектеседі, ал қызанақ пен қияр ағзаны сергітеді. Жасыл жапырақты көкөністер темір мен фолатқа бай болғандықтан, әлсіздік сезімін азайтуға ықпал етеді. Көкөністерді салат, буға піскен тағам, көже немесе бұқтырма түрінде пайдалануға болады.

ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР: ҚАНЫҚТЫРЫП, ЗИЯН КЕЛТІРМЕЙДІ

Денсаулық үшін тек өнімнің түрі емес, оны дайындау тәсілі де маңызды. Қуырылған тағамдардың орнына пісірілген, буға дайындалған немесе аз маймен әзірленген ас таңдаған дұрыс. Сұлы ботқасы, қарақұмық, айран, йогурт, сүзбе, жаңғақ және бұршақ

тұқымдастар ұзақ уақыт тоқтық сезімін береді. Ақуызға бай тағамдар бұлшықетті қалпына келтіруге көмектеседі, ал толық дәнді өнімдер энергияны біркелкі бөледі.

Тәуліктік мәзірді қалай құруға болады?

- **Таңғы ас:** сұлы ботқасы, жұмыртқа, йогурт немесе жеміс.
- **Түскі ас:** көкөніс сорпасы, қарақұмық, тауық еті немесе балық.
- **Тіскебасар:** алма, жаңғақ немесе айран.
- **Кешкі ас:** жеңіл салат пен буға піскен тағам.

СПОРТ ТҮРЛЕРІ: КЕЗ КЕЛГЕН ЖАСТАҒЫ АДАМҒА САЙ ҚИМЫЛ

Дұрыс спорт түрін таңдау ағзаны күшейтеді және көңіл күйді жақсартады. Жылдам жүру, жүгіру, жүзу, велоспорт, йога, би және жаттығу залы — танымал әрі тиімді нұсқалар. Егер белсенді жаттығуға уақытыңыз аз болса, күніне 30 минут жаяу жүрудің өзі көп пайда әкеледі. Үнемі қозғалу қан айналымын жақсартып, артық салмақтың алдын алады.

Қорытынды: денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, табиғи тағамдар және тұрақты спорт — ұзақ, белсенді әрі сапалы өмірдің негізгі тірегі. Бүгіннен бастап шағын қадам жасаңыз: ас мәзіріңізге бір пайдалы өнім қосып, бір қимылмен көбірек қозғалыңыз.

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

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