

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер мен көкөністер: күнделікті мәзірге қосатын 10 таңдау

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР

денсаулыққа пайдалы жемістер, дұрыс тамақтану, пайдалы көкөністер, салауатты өмір салты, спорт түрлері

СІЛТЕМЕ

<https://bilimger.kz/188985/>

КІРІСПЕ

Дұрыс тамақтану мен қозғалыс — мықты денсаулықтың ең сенімді негізі. Ас мәзіріне пайдалы жемістерді, көкөністерді, құнарлы тағамдарды және жеңіл спорт түрлерін енгізу арқылы иммунитетті қолдауға, ағзаны энергиямен толықтыруға және сергек күйді сақтауға болады. Ең бастысы — таңдауды күн сайынғы әдетке айналдыру.

ИММУНИТЕТТІ ҚОЛДАЙТЫН ЖЕМІСТЕР

Цитрус, алма, жидек

Апельсин, лимон, грейпфрут сияқты цитрус жемістері С дәруменіне бай. Алмада талшық көп, ол ас қорытуға көмектеседі. Қарақат, таңқурай, көкжидек тәрізді жидектер антиоксиданттарымен ерекшеленіп, ағзаны еркін радикалдардан қорғауға ықпал етеді.

- **Алма** — ұзақ тоқтық сезім береді.
- **Апельсин** — иммундық жүйені қолдайды.
- **Қарақат** — дәруменге бай.

ПАЙДАЛЫ КӨКӨНІСТЕР

Жасыл және түрлі түсті өнімдер

Көкөністердің ішінен брокколи, сәбіз, қызылша, қияр, шпинат ерекше пайдалы. Брокколи құрамындағы заттар қорғаныс жүйесін күшейтсе, сәбіз көз саулығына пайдалы. Қызылша қан айналымын жақсартуға, ал шпинат минералдармен толықтыруға көмектеседі.

- **Брокколи** — дәрумендер көзі.
- **Сәбіз** — бета-каротинге бай.
- **Шпинат** — темір мен фолат береді.

ҚУАТ БЕРЕТІН ТАҒАМДАР

Күнделікті рационға қосыңыз

Сұлы ботқасы, қарақұмық, табиғи йогурт, жаңғақ, бұршақ тұқымдастар және балық — денеге қажетті ақуыз бен пайдалы майлардың жақсы көзі. Мұндай тағамдар ұзақ уақыт тойымды ұстап, жұмысқа қабілеттілікті арттырады. Қантты өнімдерді азайтып, су ішуді көбейту де маңызды.

- **Сұлы ботқасы** — таңғы асқа тамаша таңдау.
- **Жаңғақ** — мидың жұмысына пайдалы.
- **Балық** — омега-3 көзі.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Қозғалыс — ең жақсы әдет

Жаяу жүру, жүзу, велоспорт, йога және жеңіл жүгіру жүрек-қан тамыр жүйесін күшейтіп, көңіл күйді жақсартады. Егер уақыт аз болса, күніне 20–30 минут белсенді қимылдың өзі пайдалы. Үздік нәтиже үшін спортты дұрыс ұйқы және теңгерімді тамақтанумен бірге ұстанған жөн.

- **Жаяу жүру** — кез келген жасқа ыңғайлы.
- **Йога** — икемділік пен тыныштық береді.
- **Жүзу** — бүкіл бұлшықетті жұмыс істетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Денсаулықты сақтау үшін күрделі жоспардың қажеті жоқ: ас мәзіріне жеміс пен көкөністі көбейту, пайдалы тағамды таңдау, күн сайын қимылдау жеткілікті. Осындай қарапайым әдеттер ағзаны нығайтып, сергек өмір салтын қалыптастырады.

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

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