

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар мен спорт түрлері: күнделікті әдеттерге арналған толық нұсқаулық

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жемістер, көкөністер,
пайдалы тағамдар, спорт түрлері

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188874/>

Денсаулықты сақтау үшін қымбат диета немесе күрделі бағдарлама қажет емес. Күнделікті ас мәзіріне дұрыс жемістер мен көкөністерді қосу, пайдалы тағамдарды таңдау және белсенді спорт түрлерін тұрақты әдетке айналдыру жеткілікті. Төменде ағзаға пайдасы жоғары, қолжетімді әрі тиімді таңдауларды ұсынамыз.

ПАЙДАЛЫ ЖЕМІСТЕР: ТАБИҒИ ВИТАМИН КӨЗІ

Жемістер иммунитетті қолдап, ас қорытуды жақсартады және энергия береді. Әсіресе алма, банан, апельсин, киви, жидектер мен алмұрт пайдалы саналады. Олардағы талшықтар ішек жұмысын реттейді, ал антиоксиданттар жасушаларды қорғайды.

Күнделікті тұтынуға лайық жемістер

- **Алма** – қандағы қантты тұрақтандыруға көмектеседі.
- **Киви** – С витаминіне бай, суық тиюдің алдын алуға пайдалы.
- **Қарақат пен көкжидек** – ми жұмысына және көру қабілетіне жақсы әсер етеді.

КӨКӨНІСТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Көкөністер дәрумендерге, минералдарға және талшықтарға бай. Брокколи, сәбіз, қияр, қызанақ, шпинат және қырыққабат ағзаның күнделікті қажеттілігін толықтыруға көмектеседі. Буға піскен немесе жеңіл салат түрінде дайындалған көкөністер ең пайдалы нұсқа болып саналады.

Ас мәзіріне қосуға болатын көкөністер

- **Сәбіз** – көздің саулығын қолдайды.

- **Брокколи** – иммунитетке пайдалы.
- **Шпинат** – темір мен фолий қышқылының жақсы көзі.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР

Пайдалы тағамдар тек көкөніспен шектелмейді. Сұлы ботқасы, айран, табиғи йогурт, жаңғақтар, сұлы нан, бұршақ тұқымдастар және балық ағзаға сапалы ақуыз бен энергия береді. Тәтті тағамдарды шектеп, таза өнімге мән беру артық салмақтың алдын алады.

Пайдалы тамақтану әдеттері

- Таңғы ас ішпей жүрмеу
- Күніне кемі 1,5-2 литр су ішу
- Тұз бен қантты азайту

ҚАНДАЙ СПОРТ ТҮРЛЕРІ ТИІМДІ?

Дұрыс тамақтану белсенді қозғалыспен толықса, нәтиже әлдеқайда жақсы болады. Жаяу жүру, жүгіру, жүзу, велосипед тебу, йога және үйдегі жеңіл жаттығулар жүрек-қан тамыр жүйесін жақсартады, төзімділікті арттырады және күйзелісті азайтады.

Ең бастысы – өзіңізге ыңғайлы спорт түрін таңдап, оны тұрақты әдетке айналдыру. Күніне 30 минут қозғалыс та денсаулыққа үлкен пайда әкеледі.

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

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