

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: дұрыс тамақтанудың 7 маңызды қыры

ЖАРИЯЛАНДЫ
01.06.2026ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, дұрыс тамақтану,
жемістер, көкөністер, пайдалы кеңесСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189071/>

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы өте көп: олар ағзаны дәруменмен, минералмен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етеді. Күнделікті мәзірге сан алуан өсімдік тағамдарын қосу ас қорыту жүйесін жақсартып, иммунитетті күшейтуге, сергектік сақтауға және ұзақ мерзімде түрлі дерттің алдын алуға көмектеседі.

ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Цитрус, алма, сәбіз, брокколи, қарақат сияқты өнімдерде С дәрумені, бета-каротин және өсімдік фитонутриенттері мол. Бұл заттар ағзаның қорғаныс қабілетін қолдап, маусымдық жұқпаларға төтеп беруге жәрдемдеседі.

Қай өнімдер пайдалырақ?

- **Цитрустар** – сергектік пен иммундық қолдауға пайдалы.
- **Қызыл бұрыш** – С дәруменінің табиғи көзі.
- **Брокколи** – антиоксидантқа бай көкөніс.

АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ӘСЕРІ

Көкөністер мен жемістер құрамындағы талшық ішектің жұмысын реттеп, пайдалы микрофлораны қоректендіреді. Бұл іш қатудың алдын алып, қоректік заттардың сіңуін жақсартады. Әсіресе алмұрт, қара өрік, орамжапырақ және жапырақты көкөністер пайдалы.

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОЛДАУ

Калийге бай банан, авокадо, қызылша және шпинат қан қысымын қалыпта ұстауға көмектеседі. Ал жемістердегі табиғи антиоксиданттар қан тамырларының серпімділігін

сақтауға ықпал етеді. Тұзды тағамды азайтып, өсімдік өнімдерін көбейту жүрек саулығына жақсы әсер етеді.

САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Көкөніс пен жеміс аз калориялы, бірақ тоқтық сезімін ұзақ сақтайды. Сондықтан олар пайдалы тіскебасар ретінде тиімді. Қуырылған тағамның орнына салат, жаңа піскен жеміс немесе буға піскен көкөніс таңдаған дұрыс.

МИ ЖҰМЫСЫ МЕН КӨҢІЛ КҮЙГЕ ЫҚПАЛЫ

Жидектер, жүзім, көк жапырақты көкөністер мен қызанақ құрамындағы пайдалы қосылыстар миға қан айналымын қолдауға көмектеседі. Тұрақты түрде тұтыну зейіннің шоғырлануына, шаршауды азайтуға және жалпы сергектікке оң әсер етеді.

КҮНДЕЛІКТІ РАЦИОНҒА ҚОСУ ЖОЛДАРЫ

- Таңғы асқа жеміс қосылған ботқа дайындаңыз.
- Түскі асқа кемінде бір салат қосыңыз.
- Кешкі аста буға піскен немесе бұқтырылған көкөніс жеңіз.
- Тәтті сусынның орнына табиғи жеміс таңдаңыз.

Қорытындылай айтқанда, көкөністер мен жемістерді күн сайын жеу — денсаулықты нығайтудың ең қарапайым әрі тиімді жолдарының бірі. Түрлі түсті өнімдерді көбірек қолданған сайын ағзаңыз да соғұрлым мол пайда алады.

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

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