

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: күнделікті рационға қосудың 7 себебі

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, дұрыс тамақтану,
жемістер, көкөністер, пайдалы тағам

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189019/>

Көкөністер мен жемістер — ағзаны қажетті дәрумендермен, минералдармен және талшықпен қамтамасыз ететін ең пайдалы тағамдардың бірі. Оларды күн сайын тұтыну иммунитетті нығайтып, ас қорыту жүйесін жақсартып, жалпы қуат деңгейін арттыруға көмектеседі. Теңгерімді тамақтану дұрыс әдеттен басталады, ал жаңа өнімдер сол әдеттің ең қарапайым әрі тиімді бөлігі.

ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРЕК

С дәрумені, бета-каротин, фолат және антиоксиданттарға бай көкөністер мен жемістер ағзаның қорғаныс қабілетін қолдайды. Мысалы, цитрус жемістері, болгар бұрышы, сәбіз және брокколи суық тию кезінде де, күнделікті әлсіздік кезінде де пайдалы.

АС ҚОРЫТУҒА ОҢ ӘСЕРІ

Көкөністер мен жемістердегі **талшық** ішектің жұмысын реттейді, іш қатудың алдын алады және пайдалы микрофлораны қолдайды. Алма, алмұрт, қырыққабат, қияр, қызылша сияқты өнімдер ас қорыту жүйесіне жеңіл әрі тиімді әсер етеді.

Қандай пайда береді?

- Ішек қозғалысын жақсартады
- Қанығу сезімін ұзақ сақтайды
- Қандағы қанттың күрт көтерілуін баяулатуға көмектеседі

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫНА ҚОЛДАУ

Жасыл жапырақты көкөністер, авокадо, қызанақ және жидек тәрізді жемістер калий, магний және пайдалы өсімдік қосылыстарына бай. Бұл заттар қан қысымын

тұрақтандыруға, қан айналымын жақсартуға және жүрекке түсетін жүктемені азайтуға ықпал етеді.

САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Көкөністер мен жемістердің калориясы төмен, ал көлемі мен су мөлшері жоғары. Сондықтан олар артық тамақтануды азайтып, жеңіл әрі пайдалы мәзір қалыптастыруға мүмкіндік береді. Түскі асқа салат қосу немесе тәттіге алма таңдау — қарапайым, бірақ тиімді шешім.

КҮНДЕЛІКТІ ТҰТЫНУҒА АРНАЛҒАН ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

- Түске дейін бір жеміс жеуді әдетке айналдырыңыз
- Әр негізгі асқа кемінде бір көкөніс қосыңыз
- Маусымдық өнімдерді таңдаңыз
- Мүмкіндігінше әртүрлі түсті көкөніс пен жеміс тұтыныңыз
- Қант қосылған шырыннан гөрі тұтас жемісті таңдаңыз

Көкөністер мен жемістерді тұрақты түрде жеу — денсаулықты қолдаудың ең оңай жолдарының бірі. Олар ағзаны нәрлендіріп қана қоймай, өмір салтын да жеңіл әрі сергек етеді.

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

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