

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің денсаулыққа пайдасы: ағзаға пайдалы 7 себеп

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.06.2026ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, дұрыс тамақтану,
жемістер, көкөністер, пайдалы тағамСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189177/>

КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕР НЕГЕ МАҢЫЗДЫ?

Көкөністер мен жемістер — дұрыс тамақтанудың ең қарапайым әрі тиімді негізі. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, антиоксиданттармен және талшықпен қамтамасыз етіп, күнделікті қуат пен сергектікті сақтауға көмектеседі. Теңгерімді ас мәзіріне осы өнімдерді жиі қосу жалпы денсаулықты нығайтады.

ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕДІ

Цитрус, алма, сәбіз, болгар бұрышы сияқты өнімдер С дәруменіне, бета-каротинге және басқа қорғаныш заттарға бай. Олар ағзаның сыртқы әсерлерге төзімділігін арттырып, маусымдық әлсіздік кезінде қолдау береді.

АС ҚОРЫТУДЫ ЖАҚСАРТАДЫ

Көкөніс пен жемістердегі **табиғи талшық** ішек жұмысын реттеуге ықпал етеді. Талшық тоқтық сезімін ұзақ сақтап, іш қатудың алдын алуға көмектеседі. Әсіресе қырыққабат, қызылша, алмұрт және өрік пайдалы.

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫНА ПАЙДАЛЫ

Жасыл жапырақты көкөністер, қызанақ, банан, авокадо және жидектер калий, магний және өсімдік қосылыстарымен ерекшеленеді. Бұл заттар қан қысымын тұрақтандыруға, қан айналымын жақсартуға және жүрекке түсетін жүктемені азайтуға көмектеседі.

САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Көкөністер мен жемістердің калориясы салыстырмалы түрде төмен, ал көлемі мен

нәрлілігі жоғары. Сол себепті олар артық тамақтанудың алдын алып, пайдалы тіскебасар ретінде жақсы таңдау болады.

Күнделікті ас мәзіріне қалай қосуға болады?

- Таңертеңгі асқа алма, банан немесе жидек қосу
- Түскі асқа көкөніс салатын дайындау
- Кешкі асқа буға піскен брокколи, сәбіз, асқабақ қосу
- Тіскебасар ретінде жаңғақпен бірге жеміс жеу

ТЕРІ МЕН ЖАЛПЫ СЕРГЕКТІККЕ ӘСЕРІ

Су мөлшері жоғары қияр, қауын, апельсин және жүзім ағзаны ылғалдандыруға көмектеседі. Ал антиоксиданттар тері жасушаларын қорғап, сыртқы көріністің балғын болуына ықпал етеді.

Қорытынды: Көкөністер мен жемістерді күн сайын тұтыну — денсаулықты сақтаудың қарапайым, қолжетімді және ұзақ мерзімді жолы. Түрлі түсті өнімдерді таңдау арқылы ағзаңызға пайдалы заттардың кең ауқымын бересіз.

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

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