

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: 5 маңызды себеп

ЖАРИЯЛАНДЫ  
17.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, дұрыс тамақтану,  
жемістердің пайдасы, иммунитет,  
көкөністердің пайдасы

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188788/>

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы туралы сөз болғанда, тек дәрумендер ғана емес, тұтас өмір салты еске түседі. Бұл табиғи тағамдар ағзаны қоректік заттармен толықтырып, күнделікті күш-қуатты арттырады. Дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру үшін көкөніс пен жемісті ас мәзіріне жүйелі түрде қосу өте маңызды.

### 1. ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Цитрус, алма, сәбіз, брокколи сияқты өнімдерде С, А дәрумендері мен антиоксиданттар көп. Олар ағзаны инфекциядан қорғауға көмектесіп, маусымдық аурулардың алдын алуға ықпал етеді. Әсіресе күз-қыс мезгілінде мұндай тағамдардың рөлі ерекше.

#### Қай өнімдерді жиі тұтынған дұрыс?

- **Қызыл бұрыш** — С дәруменінің жақсы көзі
- **Сәбіз** — көз саулығына пайдалы бета-каротинге бай
- **Апельсин** — иммундық жүйені қолдайды
- **Қырыққабат** — ағзаға жеңіл сіңетін талшық береді

### 2. АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІН ЖАҚСАРТАДЫ

Көкөністер мен жемістердің құрамындағы талшық ішектің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі. Ол іш қатудың алдын алып, пайдалы микрофлораны қолдайды. Сонымен қатар талшық ұзақ уақыт тойым сезімін сақтап, артық тамақтануға жол бермейді.

### 3. ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОРҒАЙДЫ

Жидектер, жапырақты көкөністер, банан және авокадо калий, магний, фолат сияқты маңызды заттарға бай. Бұл элементтер қан қысымын реттеуге, холестерин деңгейін бақылауға және жүрек жұмысын қолдауға әсер етеді.

### 4. САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Жеміс пен көкөніс калориясы төмен, ал қоректік құндылығы жоғары. Сондықтан олар жеңіл тамақтану, салауатты мәзір және салмақты бақылау үшін таптырмас таңдау. Тәтті десерттің орнына алма, ал фастфудтың орнына көкөніс салатын таңдауға болады.

### 5. ТЕРІ МЕН ЭНЕРГИЯҒА ОҢ ӘСЕР ЕТЕДІ

Су мөлшері жоғары жемістер ағзаны ылғалдандырып, терінің серпімділігін сақтауға көмектеседі. Ал табиғи қант пен дәрумендер күн бойғы белсенділікке энергия береді. Бұл әсіресе ақыл-ой еңбегін көп атқаратын адамдар үшін пайдалы.

### КҮНДЕЛІКТІ РАЦИОНҒА ЕНГІЗУДІҢ ҚАРАПАЙЫМ ЖОЛДАРЫ

- Таңғы асқа жеміс қосылған ботқа жеу
- Түскі асқа көкөніс салатын қосу
- Тіскебасарға алма, алмұрт немесе жидек таңдау
- Кешкі асқа буға піскен көкөністер дайындау

Қорытындылай айтқанда, көкөністер мен жемістер — денсаулықты сақтаудың ең қолжетімді әрі тиімді жолы. Олар иммунитетті нығайтып, ас қорытуды жақсартып, жүрек пен теріге пайдалы әсер етеді. Ең бастысы — оларды күн сайын әртүрлі түрде тұтыну.

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

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