

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер мен көкөністер: дұрыс тағам және белсенді өмір салты

ЖАРИЯЛАНДЫ
03.06.2026ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулыққа пайдалы тағамдар,
дұрыс тамақтану, жемістер,
көкөністер, спорт түрлеріСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189131/>

ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚОЛДАЙТЫН ТАБИҒИ ТАҢДАУ

Ағзаның қуатын арттырып, иммунитетті күшейтетін ең қарапайым жолдың бірі — күнделікті ас мәзірін дұрыс құрастыру. Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, ақуызға бай тағамдар және қозғалыс белсенділігі бірге әсер еткенде, адам өзін сергек сезінеді, жұмыс қабілеті артады.

Қай жемістерді жиі тұтынған дұрыс?

Алма, алмұрт, банан, қарақат, апельсин, киви сияқты жемістер витаминге бай. Олар ас қорытуға көмектеседі, ағзаны сұйықтықпен және талшықпен қамтамасыз етеді. Таңертеңгі асқа немесе жеңіл тіске басар ретінде жеміс жеу — пайдалы әдет.

Көкөністердің маңызы

Сәбіз, брокколи, қияр, қызанақ, шпинат, болгар бұрышы секілді көкөністерді күн сайын тұтыну керек. Бұл өнімдерде антиоксиданттар, минералдар және талшық көп. Әсіресе, буға піскен немесе аз маймен дайындалған көкөністер пайдалы болады.

ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР ТІЗІМІ

- **Сұлы ботқасы** — ұзақ уақыт тойымды сақтайды.
- **Табиғи йогурт** — ішек микрофлорасын қолдайды.
- **Жаңғақ пен тұқымдар** — пайдалы майлар көзі.
- **Балық** — омега-3 қышқылдарын береді.
- **Бұршақ тұқымдастар** — өсімдік ақуызына бай.

СПОРТ ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ КҮНДЕЛІКТІ ҚОЗҒАЛЫС

Денсаулық үшін тек дұрыс тамақтану жеткіліксіз. Жаяу жүру, жүзу, йога, велоспорт, жеңіл жүгіру, би жаттығулары — жүрек пен бұлшықетті нығайтатын тиімді жаттығулар. Күніне кемі 30 минут қозғалу ағзаға үлкен пайда әкеледі.

Қарапайым әдеттер

- Тәтті сусынның орнына су ішіңіз.
- Түскі асқа көкөніс қосыңыз.
- Кешкі асқа ауыр тағамды азайтыңыз.
- Лифттің орнына баспалдақпен көтеріліңіз.

Дұрыс таңдалған тағам мен тұрақты қозғалыс — ұзақ мерзімді саулықтың негізі. Бүгіннен бастап рационға жеміс пен көкөністі көбейтіп, өзіңізге қолайлы спорт түрін таңдаңыз.

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

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