

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: күнделікті рациондағы маңызды әсерлер

ЖАРИЯЛАНДЫ  
20.05.2026

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

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188865/>

Көкөністер мен жемістер — дұрыс тамақтанудың ең қарапайым әрі ең пайдалы бөлігі. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, жалпы денсаулықты нығайтады. Күн сайын жеткілікті мөлшерде тұтыну иммунитетті күшейтіп, ас қорыту жүйесін реттеп, жүрек пен қан тамырларын қорғайды.

### ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Цитрусты жемістер, қарақат, тәтті бұрыш, сәбіз және брокколи сияқты өнімдерде С дәрумені көп болады. Бұл зат ағзаның қорғаныс қабілетін арттырып, маусымдық вирустарға қарсы тұруға көмектеседі. Сонымен бірге көкөністердегі фитонутриенттер жасушаларды тотығу стрессінен сақтайды.

#### Қандай өнімдер пайдалы?

- **Алма** — пектинге бай, ағзаны тазартуға көмектеседі.
- **Сәбіз** — көз саулығына пайдалы бета-каротин көзі.
- **Апельсин** — иммунитетке қолдау беретін С дәруменіне бай.

### АС ҚОРЫТУ МЕН САЛМАҚ БАҚЫЛАУЫНА ӘСЕРІ

Көкөністер мен жемістердің құрамындағы талшық ішек жұмысын жақсартып, тоқтық сезімін ұзақ сақтайды. Бұл артық тамақтанудың алдын алып, салмақты бақылауға көмектеседі. Сонымен қатар талшық пайдалы ішек микрофлорасын қолдап, ағзаның қоректік заттарды жақсы сіңіруіне ықпал етеді.

#### Күнделікті рационға қосу жолдары

- Таңғы асқа банан немесе алма қосу.

- Түскі асқа көкөніс салатын пайдалану.
- Тіскебасарға қияр, қызанақ, жидек жеу.

## ЖҮРЕК, ТЕРІ ЖӘНЕ ЭНЕРГИЯ ҮШІН ПАЙДАСЫ

Жасыл жапырақты көкөністер, қызылша, жүзім, анар және авокадо жүрек-қан тамырлары жүйесіне пайдалы. Олар қан айналымын жақсартуға, қан қысымын тұрақтандыруға және ағзаға қажетті калий мен магнийді толықтыруға көмектеседі. Жемістердегі антиоксиданттар терінің серпімділігін сақтап, табиғи жарқыл береді.

Қорытындылай айтқанда, көкөністер мен жемістер — ұзақ әрі сапалы өмір салтының негізгі тірегі. Оларды күн сайын әртүрлі түсте және мөлшерде тұтыну арқылы сіз денсаулығыңызды қолдап, ағзаңызға табиғи қуат сыйлайсыз.

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

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