

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: күнделікті рационға қосу жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
06.06.2026

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

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189170/>

Көкөністер мен жемістер — дұрыс тамақтанудың ең маңызды бөлігі. Олар ағзаны қажетті дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, жалпы әл-ауқатты жақсартуға көмектеседі. Күнделікті мәзірге осы өнімдерді жүйелі қосу жүрек, ас қорыту, иммунитет және тері саулығы үшін пайдалы.

ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРЕК

Цитрус жемістері, болгар бұрышы, сәбіз және көк шөптер С дәруменіне бай. Бұл зат ағзаның қорғаныс қабілетін арттырып, маусымдық әлсіздік кезінде сергек болуға жәрдемдеседі. Әсіресе жаңа піскен өнімдер пайдалы, себебі олардың қоректік құндылығы жоғары болады.

АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ОҢ ӘСЕРІ

Көкөністер мен жемістердегі өсімдік талшығы ішек жұмысының дұрыс жүруіне ықпал етеді. Алма, алмұрт, қияр, қырыққабат және қызылша секілді өнімдер тоқтық сезімін ұзақ сақтап, асқазан-ішек жолын жеңілдетеді. Талшықты тағамдар рационды теңестіріп, артық тамақтанудан сақтауға көмектеседі.

Ас қорытуға пайдалы өнімдер

- **Алма** — талшық пен табиғи қышқылдардың көзі;
- **Сәбіз** — бета-каротинге бай;
- **Қияр** — ағзаны ылғалдандыруға көмектеседі;
- **Қызылша** — қан айналымына пайдалы.

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОЛДАУ

Жаңа піскен көкөністер мен жемістер калийге, магнийге және антиоксиданттарға бай. Бұл элементтер қан қысымының тұрақтылығын сақтауға, тамырлардың серпімділігін арттыруға және зиянды тағамдардың әсерін азайтуға ықпал етеді. Мысалы, банан, авокадо, шпинат және қызанақ пайдалы әдетке айналуы мүмкін.

САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Көкөністер мен жемістердің көпшілігі төмен калориялы, бірақ қоректік құндылығы жоғары. Сол себепті олар жеңіл тіскебасар ретінде де, негізгі асқа қосымша ретінде де тиімді. Дұрыс таңдалған порция адамға қуат беріп, ұзақ уақыт тоқ жүруге көмектеседі.

Тұтынуды жеңілдететін кеңестер

- Күніне кемі 2-3 түрлі көкөніс жеу;
- Тамақ арасында жемісті пайдалы тіскебасар ретінде пайдалану;
- Салаттарға зәйтүн майын аз мөлшерде қосу;
- Қуырылғаннан гөрі буға піскен нұсқаны таңдау.

ҚОРЫТЫНДЫ: ӘРТҮРЛІЛІК — БАСТЫ ҚАҒИДА

Көкөністер мен жемістердің пайдасы олардың түрі мен тұтыну жиілігіне байланысты. Рацион неғұрлым алуан болса, ағза соғұрлым көп пайдалы зат алады. Сондықтан күнделікті ас мәзірінде түсті, дәмді әрі табиғи өнімдерге басымдық берген жөн.

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

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