

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: дұрыс тамақтанудың 7 маңызды себебі

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, дұрыс тамақтану,
жемістер, көкөністер, пайдалы тағам

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188877/>

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы ғылыми тұрғыдан дәлелденген. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, күнделікті өмір сапасын жақсартуға көмектеседі. Теңгерімді ас мәзіріне табиғи өнімдерді қосу жүрек, ас қорыту, иммунитет және тері саулығы үшін ерекше маңызды.

1. ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕДІ

Цитрус, алма, сәбіз, болгар бұрышы сияқты өнімдер С дәруменіне бай. Бұл қоректік зат ағзаның қорғаныс жүйесін қолдап, жұқпалы ауруларға төзімділікті арттырады. Әсіресе маусым ауысқан кезде жаңа көкөніс пен жеміс тұтыну пайдалы.

2. АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІН ЖАҚСАРТАДЫ

Талшыққа бай тағамдар ішек жұмысына оң әсер етеді. Қырыққабат, брокколи, алмұрт, киви және қара өрік іш қатудың алдын алуға көмектеседі. Тұрақты тұтыну микрофлораны да қолдайды.

Талшықтың пайдасы

- ішектің қозғалысын реттейді;
- тоқтық сезімін ұзақ сақтайды;
- қанттың күрт көтерілуін баяулатады.

3. ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОРҒАЙДЫ

Калийге бай банан, қызылша, авокадо және жасыл жапырақты көкөністер қан қысымын бақылауға көмектеседі. Ал жидектер мен анар қан айналымын жақсартып, тамыр қабырғаларын нығайтуға ықпал етеді.

4. САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Көкөністер мен жемістердің калориясы төмен, ал көлемі жоғары. Сондықтан олар тәттіге деген құмарлықты азайтып, дұрыс тамақтану тәртібін сақтауға жәрдемдеседі. Бұл артық салмақтың алдын алуда маңызды.

5. ТЕРІНІҢ САУЛЫҒЫН ҚОЛДАЙДЫ

А, Е дәрумендері мен антиоксиданттар терінің серпімділігін сақтауға әсер етеді. Сәбіз, асқабақ, өрік, шпинат сияқты өнімдер тері жасушаларының жаңаруын қолдап, табиғи жарқыл береді.

6. МИ ҚЫЗМЕТІН ЖАҚСАРТАДЫ

Жидектер, көкжидек, жүзім және жасыл көкөністер есте сақтау мен зейінге пайдалы. Олар жүйке жүйесін қорғайтын табиғи қосылыстарға бай, сондықтан оқу және жұмыс белсенділігін арттыруға көмектеседі.

7. КҮНДЕЛІКТІ РАЦИОНҒА ҚАЛАЙ ҚОСУҒА БОЛАДЫ?

- таңертеңгі асқа жеміс қосу;
- түскі асқа көкөніс салатын енгізу;
- жеңіл тіскебасар ретінде алма, сәбіз немесе қияр жеу;
- күніне кемінде 400 грамм көкөніс пен жеміс тұтыну.

Қорытынды: көкөністер мен жемістерді тұрақты пайдалану — денсаулықты сақтаудың ең қарапайым әрі тиімді жолдарының бірі. Табиғи өнімдерге бай мәзір ұзақ мерзімді сергектік пен өмір сапасын арттырады.

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

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