

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ / ПАЙДАЛЫ

Күзде денсаулық үшін жеу керек он түрлі жеміс

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.10.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/165411/

Күз – дәрумендерге бай маусым, денсаулықты нығайтуға ең қолайлы уақыт. Күзгі жемістер денені қажетті дәрумендермен, минералдармен және антиоксиданттармен байытады. Күзде денсаулық үшін жеу керек он түрлі жеміс:

1. Алма

- **Құрамы:** Алмада талшықтар, антиоксиданттар (флавоноидтар), С дәрумені және калий бар.
- **Пайдасы:**
 - Алма ішек жұмысын жақсартып, ас қорытуды реттейді.
 - Құрамындағы антиоксиданттар жүрек-қан тамырлары ауруларына қарсы әсер етеді.
 - С дәрумені иммундық жүйені қолдап, денедегі қабынуды төмендетеді.
 - Талшықтар холестерин деңгейін бақылауға және салмақты қалыпта ұстауға көмектеседі.
- **Қалай жеуге болады:** Жаңа піскен алманы жеңіл тағам ретінде тұтынуға болады. Сондай-ақ оны жеміс салаттарына, смузиге қосып, пісірілген алмадан компоттар, джемдер жасауға болады.

2. Алмұрт

- **Құрамы:** Талшықтарға, С дәруменіне, калийге бай.
- **Пайдасы:**

- Алмұрттың қабығы мен ішкі жұмсақ бөлігі ас қорытуды жақсартады, іш қатуға қарсы пайдалы.
 - Тері мен иммунитетті қолдайды, ағзадағы су деңгейін реттеп, артық суды шығарады.
 - Құрамындағы калий жүрек бұлшықеттерінің жұмысын жақсартады және қан қысымын реттейді.
- **Қалай жеуге болады:** Таза күйінде, салаттарға, смузилерге қосып жеуге болады. Пісірілген алмұртты десерт ретінде қолдануға да болады.

3. Анар

- **Құрамы:** Құрамында антиоксиданттар (полифенолдар), С дәрумені, К дәрумені, талшықтар бар.
- **Пайдасы:**
 - Анар жүрек-қан тамырлары денсаулығын жақсартып, қан қысымын төмендетеді.
 - Антиоксиданттар ағзадағы қабынуға қарсы әсер береді, жасушаларды зақымданудан қорғайды.
 - Құрамындағы С дәрумені иммунитетті қолдап, дененің суық тиюге төзімділігін арттырады.
- **Қалай жеуге болады:** Анардың дәндерін салаттарға қосып, жаңа сығылған анар шырынын ішуге болады. Сондай-ақ дәндерді жеңіл тағам ретінде тұтынуға болады.

4. Қызыл шие (вишня)

- **Құрамы:** Құрамында С дәрумені, калий, антоцианиндер (антиоксиданттар), мелатонин бар.
- **Пайдасы:**
 - Шиe ағзадағы қабыну процестерін төмендетеді, бұл әсіресе буын ауруларына пайдалы.
 - Мелатонин ұйқыны реттейді, ұйқысыздыққа қарсы әсер етеді.

- Қан айналымын жақсартып, жүрек жұмысын жақсартады, сүйек тіндерін нығайтады.
- **Қалай жеуге болады:** Таза түрінде, пирогтарға, смузилерге қосуға болады. Сондай-ақ шырын түрінде қолдануға болады.

5. Шабдалы

- **Құрамы:** А, С дәрумендері, талшықтар, калий.
- **Пайдасы:**
 - Шабдалы құрамындағы С және А дәрумендері теріні қорғайды және көздің көру қабілетін жақсартады.
 - Ас қорыту жүйесін жақсартатын талшықтар көп, сондықтан іш қатуға пайдалы.
 - Қан қысымын реттеп, жүрек ауруларының алдын алуға көмектеседі.
- **Қалай жеуге болады:** Жаңа піскен күйінде, шырындарда, салаттар мен десерттерде, кептірілген түрде.

6. Жүзім

- **Құрамы:** Құрамында ресвератрол, антиоксиданттар, С және К дәрумендері бар.
- **Пайдасы:**
 - Ресвератрол жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартып, инфаркттың алдын алады.
 - Жүзім ағзадан токсиндерді шығарады және иммундық жүйені қолдайды.
 - Құрамындағы антиоксиданттар терінің қартаюын баяулатып, ағзаның жасушаларын зақымданудан қорғайды.
- **Қалай жеуге болады:** Жаңа піскен күйінде, шырын немесе мейіз түрінде жеуге болады. Сондай-ақ оны салаттар мен десерттерге қосуға болады.

7. Таңқурай

- **Құрамы:** Құрамында С дәрумені, марганец, антиоксиданттар, талшықтар бар.
- **Пайдасы:**
 - Таңқурай иммунитетті күшейтіп, терінің саулығын жақсартады.
 - Антиоксиданттар ағзадағы еркін радикалдармен күресіп, қабынуды төмендетеді.
 - Ас қорытуды жақсартып, салмақты бақылауда ұстауға көмектеседі.
- **Қалай жеуге болады:** Таза күйінде, шырындарға, йогуртқа қосып, смузилерде, джемдерде қолдануға болады.

8. Қара өрік

- **Құрамы:** Құрамында К дәрумені, антиоксиданттар, калий бар.
- **Пайдасы:**
 - Қара өрік ас қорытуды реттеп, іш қатуға қарсы пайдалы.
 - Құрамындағы антиоксиданттар мен К дәрумені сүйек тіндерін нығайтады, жүрек-қан тамырларының саулығын жақсартады.
 - Калий ағзадан артық натрийді шығарып, қан қысымын тұрақты ұстайды.
- **Қалай жеуге болады:** Жаңа піскен күйінде, кептірілген түрінде (құрғақ өрік), салаттар мен десерттерге қосып.

9. Асқабақ

- **Құрамы:** Құрамында бета-каротин, А дәрумені, С дәрумені, талшықтар бар.
- **Пайдасы:**
 - Асқабақ көздің көру қабілетін жақсартып, иммундық жүйені қолдайды.

- Құрамындағы талшықтар ас қорытуды жақсартады және артық салмақтан сақтандырады.
- Теріге пайдалы, оны қоршаған ортаның зиянды әсерінен қорғайды.
- **Қалай жеуге болады:** Пісірілген немесе буланған күйінде сорпаларда, пюре түрінде, салаттарда қолдануға болады.

10. Инжір (фиг)

- **Құрамы:** Талшықтарға, магнийге, кальцийге және антиоксиданттарға бай.
- **Пайдасы:**
 - Инжір ішек жұмысын реттеп, ас қорыту жүйесін жақсартады.
 - Қандағы қант деңгейін реттеп, инсулинге сезімталдықты арттырады.
 - Құрамындағы кальций мен магний сүйектерді нығайтып, остеопороздың алдын алады.
- **Қалай жеуге болады:** Шикі немесе кептірілген түрінде, тәтті тағамдар мен салаттарға қосып.

Күз мезгіліндегі жемістерді тұтыну ағзаға қажетті дәрумендер мен минералдарды қамтамасыз етіп, иммундық жүйені нығайтуға, ағзаны түрлі аурулардан қорғауға көмектеседі. Сонымен қатар, бұл жемістер табиғи және қолжетімді болғандықтан, күнделікті рационға оңай енгізіледі.

Bilimger.kz интернет порталы

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

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