

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің пайдасы: ағзаны қорғайтын табиғи қорек

ЖАРИЯЛАНДЫ
08.06.2026ТІРЕК СӨЗДЕР
дұрыс тамақтану, жемістер пайдасы, иммунитет, көкөністер пайдасы, сау өмір салтыСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189199/>

КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕР НЕ ҮШІН МАҢЫЗДЫ?

Көкөністер мен жемістер — күнделікті ас мәзіріндегі ең құнды табиғи өнімдер. Олар дәрумендерге, минералдарға, талшыққа және антиоксиданттарға бай болғандықтан, ағзаның қорғаныс қабілетін күшейтіп, жалпы саулықты сақтауға көмектеседі. Дұрыс таңдалған рацион адамның сергек болуына, жұмыс қабілетінің артуына және ұзақ уақыт бойы жақсы көңіл күйде жүруіне әсер етеді.

ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ КӨМЕК

Цитрус жемістері, итмұрын, болгар бұрышы, сәбіз және брокколи сияқты өнімдер С дәрумені мен басқа да пайдалы заттарға бай. Олар суық тию қаупін азайтып, ағзаның инфекцияларға қарсы тұруына жәрдемдеседі. Әсіресе маусым ауысқанда мұндай тағамдарды жиі тұтыну пайдалы.

Қай өнімдер жиі таңдалғаны дұрыс?

- **Алма** — ас қорытуға жақсы әсер етеді.
- **Сәбіз** — көз саулығын қолдайды.
- **Қызылша** — қан айналымын жақсартуға көмектеседі.
- **Қияр мен қызанақ** — ағзаны ылғалдандырады.
- **Алма, алмұрт, өрік** — талшық көзі ретінде пайдалы.

АС ҚОРЫТУ МЕН САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУДАҒЫ РӨЛІ

Көкөністер мен жемістердегі тағамдық талшық ішектің жұмысын реттеп, іш қатудың алдын алады. Сонымен бірге олар ұзақ уақыт тоқтық сезімін сақтайды. Бұл артық

тамақтануды азайтып, салмақты қалыпта ұстауға көмектеседі. Тәтті әрі жеңіл тағам іздегендер үшін жеміс-жидек — дұрыс балама.

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫ ҮШІН ПАЙДАЛЫ ТАҢДАУ

Калийге бай банан, шпинат, авокадо, киви және жасыл жапырақты көкөністер қан қысымын теңестіруге ықпал етеді. Ал қызыл, күлгін түсті өнімдердегі антиоксиданттар қан тамырларының серпімділігін сақтауға көмектеседі. Мұндай тағамдарды тұрақты тұтыну жүрекке түсетін жүктемені азайтады.

КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІРГЕ ҚОСУ ЖОЛДАРЫ

Пайдалы әдет қалыптастыру үшін көкөністер мен жемістерді әр асқа аз-аздан енгізген жөн. Таңғы асқа жеміс қосылған ботқа, түскі асқа салат, кешкі асқа буға піскен көкөніс жақсы үйлеседі. Түскі үзілісте алма, мандарин немесе сәбіз таяқшалары жеңіл тіскебасар бола алады.

Тиімді кеңестер

- Маусымдық өнімдерді таңдаңыз.
- Түсі әртүрлі көкөніс пен жемісті араластырыңыз.
- Қант қосылған шырыннан гөрі бүтін жемісті тұтыныңыз.
- Мүмкін болса, жаңа және сапалы өнімді таңдаңыз.

Қорытынды: көкөністер мен жемістер — денсаулықты қолдайтын, алдын алу рөлін атқаратын қолжетімді тағам. Оларды тұрақты түрде тұтыну ағзаны нығайтып, 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.