

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің пайдасы: иммунитетті күшейту, ас қорыту, жүрек саулығы, салмақ бақылауы және күнделікті мәзірге қосу туралы пайдалы ақпарат

ЖАРИЯЛАНДЫ
05.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, дұрыс тамақтану,
жемістер, иммунитет, көкөністер

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189157/>

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы зор. Олар ағзаны табиғи дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, күнделікті қуатты арттыруға көмектеседі. Дұрыс таңдалған өсімдік өнімдері ас мәзірін жеңілдетіп қана қоймай, ұзақ мерзімде жалпы әл-ауқатты жақсартады.

ИММУНИТЕТТІ ҚОЛДАЙТЫН ТАБИҒИ ҚОРЕК

Цитрус, болгар бұрышы, сәбіз, асқабақ, орамжапырақ сияқты көкөністер мен жемістер С дәруменіне, бета-каротинге және басқа да пайдалы қосылыстарға бай. Бұл заттар ағзаның қорғаныс қабілетін нығайтып, маусымдық әлсіздікке қарсы тұруға сеп болады.

Қандай өнімдер жиі тұтынылады?

- **Алма** — талшыққа бай, тойымды әсер береді.
- **Сәбіз** — көз саулығына пайдалы.
- **Қызылша** — қан айналымын қолдауға көмектеседі.
- **Киви мен апельсин** — дәрумен қоры мол.

АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ПАЙДАЛЫ ӘСЕРІ

Көкөністер мен жемістердегі тағамдық талшық ішек жұмысын реттеп, пайдалы микрофлораның сақталуына ықпал етеді. Бұл іш қатудың алдын алып, ауырлық сезімін азайтады. Әсіресе брокколи, қияр, алмұрт және қараөрік ас қорытуға жақсы әсер етеді.

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ САУЛЫҒЫ

Өсімдік тектес өнімдерді тұрақты жеу холестерин деңгейін бақылауға, қан қысымын реттеуге және қан тамырларының серпімділігін сақтауға көмектеседі. Калийге бай банан, қызанақ, шпинат және авокадо жүрекке пайдалы тағамдар қатарына жатады.

САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА ЖӘНЕ ЭНЕРГИЯНЫ ТЕҢ ҰСТАУҒА КӨМЕГІ

Көкөністер мен жемістердің калориясы төмен, ал қоректік құндылығы жоғары. Сол себепті олар артық тамақтануды азайтып, ұзаққа созылатын тоқтық сезімін береді. Түскі асқа салат қосу, тағам арасына алма немесе жидек жеу — пайдалы әдеттің қарапайым жолы.

КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІРГЕ ҚОСУ ТӘСІЛДЕРІ

- Таңғы асқа жеміс қосылған ботқа дайындаңыз.
- Түскі асқа көкөніс салатын енгізіңіз.
- Тіскебасарға жаңа піскен алма немесе сәбіз таңдаңыз.
- Кешкі асқа бұқтырылған көкөніс пайдаланыңыз.

Қорытынды: Көкөністер мен жемістерді күнделікті рационға енгізу — иммунитетті нығайтудың, ас қорытуды жақсартудың және денені сергек ұстаудың тиімді жолы. Түрлі түсті өнімдерді көбірек тұтыну арқылы сіз ағзаңызға табиғи қорғаныс сыйлайсыз.

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

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