

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР

денсаулыққа пайдалы жемістер, дұрыс тамақтану, пайдалы көкөністер, салауатты өмір салты, спорт түрлері

СІЛТЕМЕ

<https://bilimger.kz/188842/>

ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ ҚАРАПАЙЫМ ЖОЛДАРЫ

Сау өмір салты күрделі ережелерден басталмайды. Күнделікті ас мәзіріне дұрыс тағам қосу, қозғалыс белсенділігін арттыру және пайдалы әдет қалыптастыру арқылы ағзаны күшейтуге болады. Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері иммунитетті қолдап, энергияны арттырады.

ПАЙДАЛЫ ЖЕМІСТЕР ҚАНДАЙ?

Жемістердің ішінде ағзаға ең тиімділері — витаминге, талшыққа және табиғи антиоксиданттарға бай түрлері. Олар ас қорыту жүйесін жақсартып, шаршауды азайтуға көмектеседі.

- **Алма** — талшыққа бай, тойымды жеміс.
- **Алмұрт** — асқазанға жеңіл әрі шырынды.
- **Апельсин** — С дәруменінің жақсы көзі.
- **Банан** — тез қуат береді.
- **Қаражидек** — антиоксидант мөлшері жоғары.

Қалай тұтынған дұрыс?

Жемістерді таңертең немесе түстен кейін жеген пайдалы. Қант қосылған шырыннан гөрі, бүтін жемісті таңдаған дұрыс, өйткені оның талшығы ұзаққа тоқтық сезімін береді.

КӨКӨНІСТЕРДІҢ ПАЙДАСЫ

Көкөністер — денсаулықтың негізгі тірегі. Олар ағзаны минералдармен қамтамасыз

етіп, иммундық жүйені қолдайды және салмақты бақылауға көмектеседі. Әсіресе жапырақты көкөністер, сәбіз, қызылша, брокколи, қияр мен қызанақ өте пайдалы.

Брокколи — пайдалы дәрумендердің көзі. **Қызылша** қан айналымына оң әсер етеді. **Сәбіз** көз саулығына пайдалы.

ДҰРЫС ТАҒАМДАР ТІЗІМІ

Теңгерімді ас мәзірі ақуыз, пайдалы май және күрделі көмірсулардан тұруы керек. Мына тағамдарды жиі қолдануға болады:

- Сұлы ботқасы
- Айран және табиғи йогурт
- Балық
- Жаңғақтар
- Қарақұмық
- Бұршақ тұқымдастар

Бұл өнімдер ағзаға ұзақ уақыт қуат беріп, артық тамақтануды азайтады.

ҚАНДАЙ СПОРТ ТҮРЛЕРІ ПАЙДАЛЫ?

Дұрыс тамақтану қозғалыспен толықса, нәтиже әлдеқайда жақсы болады. Жүрек-қан тамыр жүйесін дамыту үшін жаяу жүру, жүзу, велоспорт және жеңіл жүгіру өте тиімді. Ал денені шынықтырып, икемділікті арттыру үшін йога мен созылу жаттығулары пайдалы.

Күніне қанша қимыл қажет?

Кемінде 30 минут белсенді қозғалыс жасау жеткілікті. Лифт орнына баспалдақпен көтерілу, қысқа қашықтыққа жаяу жүру, таңертең жаттығу жасау — денсаулыққа үлкен пайда әкелетін қарапайым әдеттер.

ҚОРЫТЫНДЫ

Жеміс, көкөніс, пайдалы тағам және спорт — мықты иммунитет пен сергек өмірдің негізі. Күнделікті шағын қадамдар арқылы өз денсаулығыңызды жақсартуға болады. Ең бастысы — тұрақтылық пен дұрыс таңдау.

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

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