

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жемістер, көкөністер,
пайдалы тағам, спорт

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188824/>

Салауатты өмір салтын ұстану үшін күнделікті таңдаулардың маңызы зор. Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері ағзаны қуаттандырып қана қоймай, иммунитетті де күшейтеді. Төменде әртүрлі тақырыпта пайдалы кеңестер ұсынамыз.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ ЖЕМІСТЕР

Жемістер табиғи дәрумендердің ең жақсы көзі саналады. Олар ас қорыту жүйесін жақсартады, ағзаны сұйықтықпен толықтырады және тәттіге деген тәбетті пайдалы жолмен қанағаттандырады.

Күнделікті тұтынуға лайық жемістер

- **Алма** — талшыққа бай, ұзақ уақыт тоқтық сезімін береді.
- **Алма** — талшыққа бай, ұзақ уақыт тоқтық сезімін береді.
- **Алма** — талшыққа бай, ұзақ уақыт тоқтық сезімін береді.
- **Алма** — талшыққа бай, ұзақ уақыт тоқтық сезімін береді.

Апельсин, киви, банан және жидектер де пайдалы. Әсіресе таңғы асқа немесе тіскебасарға қоссаңыз, энергия деңгейі жоғарылайды.

ПАЙДАЛЫ КӨКӨНІСТЕР МЕН ОЛАРДЫ ЖЕУДІҢ ЖОЛДАРЫ

Көкөністерде дәрумен, минерал және антиоксидант көп. Олар жүрек-қан тамыр жүйесін қолдап, артық салмақтың алдын алуға көмектеседі.

- **Брокколи** — ағзаны пайдалы заттармен байытады.
- **Сәбіз** — көз көруіне пайдалы.
- **Қияр** — ағзаны ылғалдандырады.

- **Қызылша** — қан айналымына оң әсер етеді.

Көкөністі шикі күйінде салатқа қосуға, буға пісіруге немесе жеңіл сорпа әзірлеуге болады. Ең маңыздысы — өңдеу кезінде пайдалы қасиетін сақтап қалу.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР

Тек жеміс пен көкөніс емес, дұрыс дайындалған тағамдар да маңызды. Қарақұмық, сұлы ботқасы, айран, сүзбе, жаңғақ және балық — ағзаға қажетті ақуыз бен пайдалы майлардың көзі.

Теңгерімді мәзір құру

- таңертең — сұлы ботқасы мен жеміс;
- түсте — көкөніс сорпасы мен балық;
- кешке — жеңіл салат пен айран;
- аралықта — жаңғақ немесе алма.

СПОРТ ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ПАЙДАСЫ

Дұрыс тамақтану қозғалыспен бірге нәтиже береді. Жаяу жүру, жүзу, йога, жүгіру және велоспорт жүрек жұмысын жақсартып, көңіл күйді көтереді. Күніне кемінде 30 минут белсенді қимыл жасау — денсаулықты сақтаудың қарапайым жолы.

Қай спортты таңдау керек?

Егер буынға ауыр салмақ түсіргіңіз келмесе, жүзу мен йога қолайлы. Ал төзімділікті арттырғыңыз келсе, жүгіру мен велоспорт тиімді. Ең бастысы — өзіңізге ұнайтын қимылды тұрақты әдетке айналдыру.

Жемістерді, көкөністерді, пайдалы тағамдарды және спортты күн тәртібіне енгізу — ұзақ әрі сапалы өмірдің негізі.

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

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