

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: дұрыс тамақтанудың негізгі қағидалары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
23.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, дұрыс тамақтану,  
жемістер, көкөністер, пайдалы тағам

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188911/>

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы ғылыми тұрғыдан дәлелденген. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, күнделікті өмір сапасын жақсартады. Дұрыс тамақтану тек салмақты бақылау үшін емес, иммунитетті күшейту, ас қорыту жүйесін реттеу және жүрек-қантaмыр саулығын қолдау үшін де маңызды.

### 1. ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Жемістер мен көкөністерде С дәрумені, фолат, калий және түрлі өсімдік қосылыстары көп болады. Мысалы, цитрус жемістері, болгар бұрышы, брокколи және қарақат ағзаның қорғаныс қабілетін арттыруға көмектеседі. Бұл әсіресе маусым ауысқанда және салқын мезгілде маңызды.

### 2. АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ПАЙДАЛЫ ТАЛШЫҚ КӨЗІ

Талшыққа бай өнімдер ішек жұмысының дұрыс жүруіне ықпал етеді. Алма, алмұрт, сәбіз, қырыққабат, қызылша сияқты өнімдер іш қатудың алдын алуға көмектеседі. Сонымен қатар, талшық ұзақ уақыт тоқтық сезімін сақтайды.

#### Күнделікті тұтынуға болатын өнімдер

- **Алма** — жеңіл сіңеді және талшыққа бай.
- **Сәбіз** — көз саулығына пайдалы бета-каротин көзі.
- **Қияр** — ағзаны ылғалдандыруға көмектеседі.
- **Қызанақ** — ликопин арқылы жасушаларды қорғайды.
- **Жидектер** — антиоксидант мөлшері жоғары.

### 3. ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЫН ҚОЛДАЙТЫН ӘДЕТ

Калийге бай банан, авокадо, шпинат және қызылша қан қысымын реттеуге көмектеседі. Ал көкөніс пен жемісті жиі тұтыну зиянды майларды азайтып, қан айналымын жақсартуға оң әсер етеді. Бұл жүрек ауруларының қаупін төмендететін маңызды факторлардың бірі.

### 4. САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ЭНЕРГИЯНЫ ТҰРАҚТАНДЫРУ

Көкөністер мен жемістердің калориясы төмен, бірақ қоректік құндылығы жоғары. Сондықтан олар тіскебасар орнына өте қолайлы. Қуырылған және тәтті тағамдарды алмастырып, жаңа піскен өнімдерді таңдау энергияны тұрақты ұстап, артық тамақтанудың алдын алады.

### ҚОРЫТЫНДЫ

Көкөністер мен жемістерді күнделікті мәзірге енгізу — денсаулыққа салынған ең қарапайым әрі тиімді инвестиция. Әр түсті өнімді тұтыну арқылы ағзаға қажет пайдалы заттардың алуан түрін алуға болады. Ең бастысы — мөлшер мен әртүрлілікті сақтау.

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

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