

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер мен көкөністер: дұрыс тағам және белсенді өмір салты

ЖАРИЯЛАНДЫ
05.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулыққа пайдалы жемістер,
дұрыс тамақтану, көкөністердің
пайдасы, пайдалы тағамдар, спорт
түрлері

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189167/>

Денсаулықты сақтау үшін қымбат диета немесе күрделі режим қажет емес. Күнделікті ас мәзіріне пайдалы жемістерді, көкөністерді, құнарлы тағамдарды қосып, қозғалысты арттырсаңыз, ағзаңызға үлкен қолдау бересіз. Төмендегі кеңестер дұрыс тамақтану мен спортты әдетке айналдыруға көмектеседі.

ЖЕМІСТЕРДІҢ ПАЙДАСЫ

Жемістер – табиғи дәрумен мен талшықтың негізгі көзі. Алма ас қорытуға пайдалы, банан энергия береді, ал цитрус жемістері иммунитетті қолдауға көмектеседі. Күн сайын әртүрлі жеміс жеу ағзаның микроэлементтермен толыққанды қоректенуіне жағдай жасайды.

Қайсысын таңдаған дұрыс?

- **Алма** – жеңіл тіскебасар ретінде ыңғайлы.
- **Алмұрт** – талшығы көп, тоқтық сезімін ұзартады.
- **Апельсин** – сергітетін және хош иісті таңдау.
- **Жидектер** – антиоксиданттарға бай.

КӨКӨНІСТЕРДІҢ КҮНДЕЛІКТІ РӨЛІ

Көкөністер салмақты бақылауға, ас қорыту жүйесін жақсартуға және энергияны тұрақты ұстауға көмектеседі. Әсіресе жапырақты көкөністер, сәбіз, қызылша, қияр және брокколи жиі тұтынылса, денсаулыққа пайдасы мол болады. Оларды шикі күйінде, буға пісіріп немесе жеңіл салат түрінде жеген тиімді.

Ас мәзіріне қосу жолдары

- Таңғы асқа көкөніс қосылған омлет дайындаңыз.
- Түскі асқа салат пен буға піскен гарнир таңдаңыз.
- Кешкі асқа ауыр майлы тағамның орнына жеңіл көкөніс сорпасын ішіңіз.

ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР ТАҢДАУЫ

Толық дәнді өнімдер, айран, сүзбе, жаңғақ, балық және бұршақ тұқымдастар ағзаға ұзаққа жететін қуат береді. Мұндай тағамдар ақуызға, пайдалы майға және минералдарға бай болғандықтан, күнделікті белсенділікке қолайлы. Қант мөлшері аз, тұзы қалыпты өнімдерді таңдауға тырысыңыз.

ДЕНСАУЛЫҚҚА ТИІМДІ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Қозғалыс жүрек-қантамыр жүйесін нығайтып, көңіл күйді жақсартады. Жаяу жүру, жүзу, йога, велосипед тебу және жеңіл жүгіру – кез келген жаста тиімді жаттығулар. Ең бастысы, спортты тұрақты түрде орындау.

Қарапайым бастау жоспары

- Күніне 20-30 минут жүріңіз.
- Аптасына 3 рет жеңіл жаттығу жасаңыз.
- Ұзақ отыруды қысқа қозғалыспен алмастырыңыз.

Дұрыс тамақтану мен тұрақты қимыл бір-бірін толықтырады. Жеміс пен көкөністі көбейтіп, пайдалы тағамға мән беріп, өзіңізге жақын спорт түрін таңдасаңыз, дене де, ой да сергек болады.

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

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