

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: дұрыс тамақтанудың 7 маңызды қыры

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.05.2026

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

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/188934/>

Көкөністер мен жемістер – күнделікті ас мәзірінің ең құнды бөлігі. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, жалпы денсаулықты нығайтады. Дұрыс таңдалған тағам үлгісі сергектік сыйлап қана қоймай, көптеген аурулардың алдын алуға көмектеседі.

ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРЕК

Жемістер мен көкөністерде С дәрумені, бета-каротин және өзге де пайдалы қосылыстар көп. Олар ағзаның қорғаныс қабілетін арттырып, маусымдық суық тиюге қарсы тұруға ықпал етеді.

АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ПАЙДАЛЫ ТАЛШЫҚ КӨЗІ

Ішек қызметін жақсартады

Талшыққа бай өнімдер ас қорыту процесін реттейді, іш қатудың алдын алады және ішек микрофлорасын қолдайды. Алма, сәбіз, қырыққабат, алмұрт сияқты өнімдер осы тұрғыдан өте пайдалы.

ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОЛДАУ

Көкөністер мен жемістердегі калий, магний және антиоксиданттар қан қысымын тұрақтандыруға көмектеседі. Жасыл жапырақты көкөністер, жидектер және цитрус жемістері жүрек саулығы үшін ерекше маңызды.

САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Тойымды, бірақ жеңіл тағам

Көптеген көкөністердің калориясы төмен, ал көлемі жоғары. Бұл тоқтық сезімін ұзартып, артық тамақтануды азайтуға мүмкіндік береді. Сондықтан олар пайдалы әрі теңгерімді мәзірдің негізіне айналады.

ТЕРІ МЕН КӨЗ САУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ

Сәбіз, асқабақ, шпинат, қызанақ және өрік сияқты өнімдер көздің көру қабілетін қолдайтын заттарға бай. Сонымен бірге антиоксиданттар терінің серпімділігін сақтауға көмектеседі.

ҚАЛАЙ КӨБІРЕК ТҰТЫНУҒА БОЛАДЫ?

- Таңғы асқа жеміс қосыңыз.
- Түскі асқа салат жасаңыз.
- Тіскебасарға жаңғақпен бірге алма немесе алмұрт таңдаңыз.
- Кешкі асқа буға піскен көкөністер қосыңыз.
- Маусымдық өнімдерді жиі пайдаланыңыз.

Көкөністер мен жемістерді тұрақты түрде тұтыну – денсаулықты сақтаудың ең қарапайым әрі тиімді жолдарының бірі. Әр түсті табиғи өнім ағзаға өзінше пайда әкеледі, сондықтан ас мәзірін алуан түрлі етіп құраған дұрыс.

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

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