

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің денсаулыққа пайдасы: иммунитет, жүрек және ас қорытуға әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, дұрыс тамақтану,  
жемістер, иммунитет, көкөністер

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/189134/>

Көкөністер мен жемістер — дұрыс тамақтанудың ең маңызды бөлігі. Олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етіп, күнделікті қуат пен сергектікті сақтауға көмектеседі. Түсі қанық, құнарлы өнімдер ас мәзірінде жиі болса, денсаулыққа пайдасы да айқын сезіледі.

### ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРЕК

Цитрус, болгар бұрышы, сәбіз, брокколи, алма, жидектер сияқты өнімдерде С дәрумені мен қорғаныш заттары көп. Олар ағзаның қорғаныс жүйесін нығайтып, маусымдық жұқпаларға қарсы тұруға қолдау береді. Әсіресе маусым ауысқанда көкөніс пен жемісті тұрақты тұтыну маңызды.

### АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ПАЙДАЛЫ ӘСЕРІ

#### Талшықтың рөлі

Көкөністер мен жемістердегі талшық ішек жұмысын реттеп, тоқтық сезімін ұзартады. Бұл артық тамақтануды азайтуға және салмақты бақылауға көмектеседі. Ал қара өрік, алмұрт, қырыққабат, қызылша сияқты өнімдер ас қорыту процесін жеңілдетеді.

### ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОЛДАУ

Калийге бай банан, қызанақ, шпинат, авокадо және жасыл жапырақты көкөністер қан қысымын тұрақтандыруға ықпал етеді. Ал антиоксиданттарға бай жидектер мен анар қан тамырларының серпімділігін сақтауға көмектеседі. Мұндай өнімдер жүрекке пайдалы мәзір жасауда жиі қолданылады.

## ТЕРІНІҢ САУЛЫҒЫ ЖӘНЕ ЖАСУШАЛАРДЫ ҚОРҒАУ

Сәбіз, асқабақ, қызыл бұрыш, жүзім, киви сияқты тағамдар теріге қажет заттарды жеткізіп, сыртқы келбетті жақсартады. Табиғи пигменттер мен дәрумендер жасушалардың зақымдануына қарсы тұрып, ағзаның жаңару үдерісін қолдайды.

### КҮНДЕЛІКТІ РАЦИОНҒА ҚАЛАЙ ҚОСУҒА БОЛАДЫ?

- **Таңғы асқа:** жеміс салаты немесе сұлы ботқасына алма, банан қосу.
- **Түскі асқа:** көкөніс сорпасы мен жаңа салат дайындау.
- **Тіскебасарға:** сәбіз, қияр, алма немесе жидек жеу.
- **Кешкі асқа:** буға піскен көкөністер мен жеңіл гарнир қолдану.

Ең бастысы — өнімдерді әртараптандырып, маусымдық түрлерін көбірек таңдау. Сонда көкөністер мен жемістердің денсаулыққа пайдасы толық көрінеді әрі күнделікті мәзір пайдалы әрі дәмді болады.

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

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