

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің пайдасы: иммунитеттен жүрек саулығына дейін

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулық, дұрыс тамақтану,  
жемістердің пайдасы, иммунитет,  
көкөністердің пайдасы

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188951/>

Көкөністер мен жемістер – ағзаға қажет дәрумен, минерал, талшық және антиоксиданттардың ең табиғи көзі. Олар күнделікті ас мәзірінде дұрыс орын алса, иммунитетті нығайтып қана қоймай, ас қорыту жүйесінің жұмысын жақсартады, жүрек пен қан тамырларын қорғайды, тері саулығын қолдайды. Ең бастысы – бұл өнімдер жеңіл сіңеді және әртүрлі тағамға оңай қосылады.

### ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРҒАНЫС

Цитрус, алма, сәбіз, бұрыш, орамжапырақ секілді өнімдерде С дәрумені мен басқа да биологиялық белсенді заттар мол. Олар ағзаның қорғаныс қабілетін арттырып, маусымдық әлсіздік кезінде сергектік береді. Әсіресе суық тию жиілеген кезде көкөніс пен жеміске бай мәзір пайдалы.

### АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ӘСЕРІ

Көкөністер мен жемістердегі талшық ішек жұмысын реттеп, пайдалы микрофлораны қолдайды. Бұл іш қатудың алдын алуға, ауырлық сезімін азайтуға және қоректік заттардың жақсы сіңуіне көмектеседі. Қияр, асқабақ, алмұрт, киви, қызылша сияқты өнімдер асқазанға жұмсақ әсер етеді.

#### Қай кезде ерекше пайдалы?

- **Таңертең:** жеңіл жеміс салаты немесе смузи қуат береді.
- **Түсте:** көкөніс гарнирі тойымдылықты арттырады.
- **Кешке:** буға піскен немесе шикі көкөніс ас қорытуға жеңіл.

## ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОРҒАУ

Жидектер, қызанақ, авокадо, шпинат, брокколи сияқты өнімдер калий, магний және антиоксиданттарға бай. Олар қан қысымын қалыпта ұстауға, холестерин теңгерімін жақсартуға және қан тамырларының саулығын сақтауға ықпал етеді. Тұрақты қолдану жүрекке түсетін жүктемені азайтады.

## САЛМАҚ БАҚЫЛАУЫ ЖӘНЕ ҰЗАҚ ТОҚТЫҚ СЕЗІМІ

Көкөністер мен жемістердің калориясы салыстырмалы түрде төмен, ал суы мен талшығы көп. Сондықтан олар артық тамақтанудың алдын алып, жеңіл әрі ұзақ тоқтық сезімін береді. Дене салмағын реттегісі келетін адамдарға қуырылған тағамның орнына салат, көкөніс сорпасы және жаңа піскен жеміс тиімді.

## КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІРГЕ ҚОСУДЫҢ ҚАРАПАЙЫМ ЖОЛДАРЫ

- Салатқа қияр, қызанақ, жасыл жапырақ қосу.
- Бір тағамда кемі екі түрлі түсті көкөніс қолдану.
- Тәтті десерттің орнына алма, алмұрт немесе жидек жеу.
- Бір күнде бірнеше рет шағын порциямен тұтыну.

Көкөністер мен жемістерді неғұрлым түрлі-түсті әрі жүйелі түрде жесеңіз, ағза соғұрлым көп пайда көреді. Бұл – денсаулықты нығайтудың ең қарапайым, қолжетімді және тиімді тәсілдерінің бірі.

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

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