

## БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

## Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар мен спорт түрлері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
04.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР  
денсаулыққа пайдалы тағамдар,  
дұрыс тамақтану, пайдалы жемістер,  
пайдалы көкөністер, спорт түрлері

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/189141/>

Денсаулықты күту үшін тек дәрігерге қаралу жеткіліксіз. Күнделікті ас мәзірі, қозғалыс белсенділігі және дұрыс әдеттер ағзаның қорғанысын күшейтіп, сергектік деңгейін арттырады. Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, табиғи тағамдар және спорт түрлері дұрыс таңдалса, өзіңізді жеңіл әрі қуатты сезінесіз.

### ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ЖЕМІСТЕР

Жемістер – витаминдер мен талшықтың ең қолжетімді көзі. Әсіресе маусымдық өнімдерді жиі тұтыну пайдалы.

#### Ең пайдалы жемістер

- **Алма** – ас қорытуды жақсартып, ұзақ уақыт тойымдылық береді.
- **Апельсин** – С дәруменіне бай, шаршауды азайтуға көмектеседі.
- **Киви** – антиоксиданттарға бай, тері мен қан тамырлары үшін пайдалы.
- **Алмұрт** – ішек жұмысын қолдап, жеңіл сіңеді.
- **Жидектер** – ми қызметіне және жалпы тонусқа оң әсер етеді.

### КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІРГЕ ҚОСЫЛАТЫН КӨКӨНІСТЕР

Көкөністер ағзаға минералдар, су және талшық береді. Олар салмақты бақылауда ұстауға да көмектеседі.

#### Пайдалы көкөністер тізімі

- **Сәбіз** – көз саулығын қолдайды.
- **Брокколи** – дәрумендер мен пайдалы қосылыстарға бай.
- **Асқабақ** – жеңіл әрі қоректік өнім.

- **Қызылша** – қан айналымын жақсартуға ықпал етеді.
- **Қияр мен жапырақты көк** – ағзаны ылғалмен және микроэлементтермен қамтамасыз етеді.

## ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР

Тек жеміс пен көкөніспен шектелмей, сапалы ақуыз бен пайдалы майларды да тұтыну керек. Бұлшықет, ми және жүрек жұмысы үшін теңгерімді ас маңызды.

### Таңдауға болатын өнімдер

- **Сұлы ботқасы** – таңғы асқа тамаша нұсқа.
- **Айран мен табиғи йогурт** – асқорыту жүйесін қолдайды.
- **Жаңғақтар** – аз мөлшерде жесе, қуат береді.
- **Балық** – пайдалы май қышқылдарының көзі.
- **Бұршақ тұқымдастар** – өсімдік ақуызына бай.

## ДЕНЕҢІЗГЕ САЙ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

Дұрыс тамақтану қозғалыспен толыққанда ғана әсері күшейеді. Спорт қан айналымын жақсартады, ұйқыны реттейді және көңіл күйді көтереді.

### Жеңілден басталатын белсенділік

- **Жаяу жүру** – ең қауіпсіз әрі қарапайым әдет.
- **Жүзу** – буындарға түсетін салмақты азайтады.
- **Йога** – созылу, тыныс және тепе-теңдік үшін пайдалы.
- **Велосипед тебу** – жүрек-қан тамыр жүйесін шынықтырады.
- **Жеңіл жүгіру** – төзімділікті арттырады.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, табиғи тағамдар және тұрақты спорт түрлері бір-бірін толықтырады. Аз-аздан, бірақ күн сайын дұрыс таңдау жасау арқылы ағзаңызды қолдап, өмір сапасын жақсарта аласыз.

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

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