

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы: күнделікті мәзірге қосу жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
27.05.2026

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

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/188976/>

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы орасан зор: олар ағзаны дәрумендермен, минералдармен, талшықпен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану мәдениетінде бұл өнімдер күн сайынғы мәзірдің негізгі бөлігіне айналуы керек, өйткені олар сергектік береді, иммунитетті қолдайды және көптеген аурулардың алдын алуға көмектеседі.

### ИММУНИТЕТТІ КҮШЕЙТЕТІН ТАБИҒИ ҚОРЕК

Жаңа піскен көкөністер мен жемістер ағзаның қорғаныс қабілетін арттыратын С дәрумені, фолат, калий сияқты маңызды қоректік заттарға бай. Әсіресе суық мезгілде цитрус, алма, сәбіз, тәтті бұрыш және брокколи секілді өнімдер ағзаны әлсіретпей, жалпы төзімділікті күшейтеді.

### АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНЕ ПАЙДАЛЫ ӘСЕРІ

Талшыққа бай тағамдар ішек жұмысын реттеп, ұзақ уақыт тоқтық сезімін сақтайды. Бұл артық тамақтанудың алдын алуға көмектеседі. Алма, алмұрт, қырыққабат, қызылша және жасыл жапырақты көкөністер ас қорыту процесін жеңілдетіп, микрофлораның тепе-теңдігін қолдайды.

### ЖҮРЕК ПЕН ҚАН ТАМЫРЛАРЫН ҚОРҒАУ

Көкөністер мен жемістердегі табиғи антиоксиданттар мен калий қан қысымын қалыпта ұстауға ықпал етеді. Банан, авокадо, қызанақ, шпинат және жүзім жүрек жұмысына пайдалы болуы мүмкін. Мұндай өнімдер рационда жиі болса, зиянды майлы тағамдардың әсері де азаяды.

## Күніне қалай дұрыс тұтынуға болады

- **Таңғы асқа:** жеміс қосылған ботқа немесе табиғи йогурт.
- **Түскі асқа:** жаңа салат пен буға піскен көкөніс.
- **Тіскебасарға:** алма, алмұрт, сәбіз немесе қияр.
- **Кешкі асқа:** жеңіл көкөніс тағамдары.

## САЛМАҚТЫ БАҚЫЛАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Көкөністер мен жемістердің калориясы салыстырмалы түрде төмен, ал пайдалы заттары көп. Сондықтан оларды дұрыс мөлшерде тұтыну салмақты бақылауға, тәттіге деген құмарлықты азайтуға және энергия деңгейін тұрақтандыруға көмектеседі. Әсіресе қант қосылған десерттердің орнына жаңа піскен жеміс таңдаған пайдалы.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Көкөністер мен жемістердің адам денсаулығына пайдасы тек бір бағытпен шектелмейді: олар иммунитетті, жүрек жұмысын, ас қорыту жүйесін және жалпы өмір сапасын жақсартады. Күнделікті дастарқанға түрлі түсті өнімдерді қосу — денсаулықты сақтаудың ең қарапайым әрі тиімді жолдарының бірі.

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

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