

БӨЛІМ: ДЕНСАУЛЫҚ

Денсаулыққа пайдалы жемістер, көкөністер, тағамдар және спорт түрлері

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.06.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жемістер, көкөністер,
пайдалы тағам, спорт түрлері

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189185/>

Денсаулықты нығайту үшін күрделі жоспардың қажеті жоқ. Дұрыс таңдалған жемістер, көкөністер, пайдалы тағамдар және тұрақты қимыл-қозғалыс ағзаның қуатын арттырып, сергектікті сақтауға көмектеседі. Төменде күнделікті өмірге оңай енгізілетін ең пайдалы әдеттерді жинадық.

ПАЙДАЛЫ ЖЕМІСТЕР: ТАБИҒИ ВИТАМИН КӨЗІ

Жемістердің ішінде алма, алмұрт, банан, апельсин, киви және қараөрік ерекше пайдалы. Олар ағзаны талшықпен, С витаминімен және табиғи антиоксиданттармен қамтамасыз етеді. Таңертең бір алма жеу немесе түскі асқа киви қосу ас қорыту жүйесіне жақсы әсер етеді.

- **Алма** — талшыққа бай, тоқтық сезімін ұзартуға көмектеседі.
- **Апельсин** — иммунитетке пайдалы С витаминінің көзі.
- **Банан** — жаттығуға дейінгі энергияны толықтырады.

КӨКӨНІСТЕР: КҮНДЕЛІКТІ МӘЗІРДІҢ НЕГІЗГІ БӨЛІГІ

Көкөністерді көбірек тұтыну жүрек, қан тамырлары және ішек жұмысына оң әсер етеді. Брокколи, сәбіз, қызылша, қияр, қызанақ, қырыққабат сияқты өнімдер тағамның құнарын арттырады. Оларды салатқа, бұқтырмаға немесе сорпаға қосуға болады.

Ең пайдалы тәсілдер

- Бумен пісіру арқылы дәруменді сақтау.
- Табиғи дәмін жоғалтпау үшін аз тұз қолдану.
- Күніне кемінде екі түрлі түсті көкөніс жеу.

ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДАР: ҚУАТ ПЕН ТЕПЕ-ТЕҢДІК

Ас мәзірінде сұлы ботқасы, айран, сүзбе, жаңғақ, тұқымдар, бұршақ тұқымдастар және балық жиі болса, ағзаға қажетті ақуыз бен пайдалы майлар жеткілікті болады. Фастфудты сирек тұтынып, оның орнына үйде дайындалған қарапайым тағамдарды таңдаған дұрыс.

СПОРТ ТҮРЛЕРІ: ҚОЗҒАЛЫС — ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Денсаулық үшін ең тиімді спорт түрлері — жаяу жүру, жүзу, веложүру, йога және жеңіл жүгіру. Бұл жаттығулар жүрек жұмысын жақсартып, бұлшықетті нығайтады, күйзелісті азайтады. Ең бастысы — өзіңізге ыңғайлы қарқын таңдау.

Бастауға арналған кеңес

Күніне 20–30 минут белсенді қимыл жеткілікті. Лифттің орнына баспалдақ пайдалану, қысқа қашықтыққа жаяу бару, кешкі серуен жасау да жақсы нәтиже береді. Тұрақтылық болса, нәтиже де тез байқалады.

Қорытынды: Дұрыс тамақтану мен тұрақты қозғалыс бір-бірін толықтырады. Жеміс, көкөніс, пайдалы тағам және спортты әдетке айналдырсаңыз, ағзаңыз күшейіп, күн сайын сергек сезінесіз.

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

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