



UO‘T: 635.62

QOVOQ O‘SIMLIGI VA URUG‘INING FOYDALI XUSUSIYATLARI

M.B.Sabirova Urganch davlat universiteti magistranti

Annotatsiya. Qovoq – dunyo bo‘ylab yetishtiriladigan muhim oziq-ovqat va dorivor o‘simlik hisoblanadi. Uning mevasi, urug‘i, gullari, bargi va poyasi inson salomatligi uchun ko‘plab foydali moddalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu maqolada qovoqning kimyoviy tarkibi, dorivor xususiyatlari, oziq-ovqat sanoatida qo‘llanilishi va an’anaviy tibbiyotdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Qovoq, mikroelementlar, makroelementlar, antioksidantlar, vitaminlar, urug‘, yog‘, immunitet.

Аннотация. Тыква – важное пищевое и лекарственное растение, культивируемое во всем мире. Ее плоды, семена, цветы, листья и стебли содержат множество полезных для здоровья человека веществ. В данной статье анализируются химический состав, лечебные свойства, применение в пищевой промышленности и значение тыквы в народной медицине.

Ключевые слова: Тыква, микроэлементы, макроэлементы, антиоксиданты, витамины, семена, масло, иммунитет.

Abstract. Pumpkin – is an important food and medicinal plant cultivated worldwide. Its fruit, seeds, flowers, leaves and stems contain many substances beneficial to human health. This article analyzes the chemical composition, medicinal properties, use in the food industry and its importance in traditional medicine of pumpkin.

Keywords: Pumpkin, microelements, macroelements, antioxidants, vitamins, seeds, oil, immunity.

Kirish. Hozirgi kunga kelib, respublikamizda qishloq xo‘jaligida bo‘layotgan o‘zgarishlar tufayli polizchilikka ham e‘tibor kuchaymoqda. Ayniqsa, bozor iqtisodiyoti davrida, oziq-ovqat muammo bo‘lib turganda qimmatbaho ekinlardan bo‘lgan tarvuz, qovun va qovoq yetishtirishni ko‘paytirish taqoza etilmoqda. Poliz ekinlarini yetishtirishning o‘ziga xos agrotexnik xususiyati mavjud bo‘lib, o‘simliklar yerning relyefiga talabchan emas ya’ni tuproq tanlamaydi. Sho‘rga va qurg‘oqchilikka chidamli bo‘lib, kam sug‘orish orqali o‘stirish mumkin. Bu xususiyatlardan tashqari



**«EKOLOGIYA VA ATROF MUHIT MUHOFAZASI
MUAMMOLARI VA ULARNING INNOVATSION YECHIMLARI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya**



poliz ekinlari issiqlikka, yorug'likka, tuproqning yumshoqligiga va tarkibidagi oziq moddalar miqdoriga nihoyatda talabchanligi bilan boshqa ekinlardan farqlanadi [1].

Poliz ekinlaridan turli maqsadlarda ishlatilib, iste'molda yangiligicha va sanoatda qayta ishlash uchun xom-ashyo sifatida, bundan tashqari chorvachilikda ozuqa sifatida foydalaniladi. Poliz ekinlari mevasi tarkibida inson organizmi yaxshi o'zlashtiradigan organik mahsulotlardan uglevodlar mavjuddir. Bu xususiyatlardan tashqari poliz ekinlari mevasining tarkibida har xil vitaminlar bo'lib, B₁, B₂ va PP, kul elementlari, organik kislotalardan limon, olma va qahrabo kislotalari uchraydi. Poliz ekinlarni mevasini qayta ishlab ulardan har xil mahsulotlar olinadi. Tabobatda ham poliz ekinlarining mevasi juda katta ahamiyatga egadir.

Qovoq mevasi shifobaxshlik xususiyatlari yuqoriligi bilan tarvuz va qovundan ajralib turadi. Qovoq organizmda moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi va vazn tashlashga yordam beradi. Terining yorilishi va ajin tushishidan himoya qiladi va immunitetni mustahkamlaydi. Sababi qovoq tarkibidagi beta-karotin ultrabinafsha nurlari ta'sirida teriga yetkaziladigan zarar miqdorini kamaytiradi. Yurak-qon tomir, jigar kasalliklarini davolashda xizmat qiladi va oshqozon-ichak, buyrak faoliyatini, ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi. Bu xususiyatlaridan tashqari qovoq yurak-qon tomir tizimi salomatligini mustahkamlaydi. Sababi o'simlik tarkibidagi kaliy, B vitamini, klechatka va antioksidantlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini rag'batlantiradi. Pnevmoniya, shamollashni davolaydi va saraton hujayralarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Urug'lari qon bosimini pasaytirishda va gijjalarni haydashda foydalaniladi.

Qovoq mevasining tarkibida ko'pgina minerallar, antioksidantlar, vitaminlar A, C, E, K, PP, B₆, B₁₂, mavjuddir. Bulardan tashqari turli xil organlar va tizimlarning salomatligini ta'minlaydigan mikroelementlarni – kalsiy, kaliy, magniy, rux, mis, fosfor va temirni o'z ichiga oladi va butun tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2]. Qovoqni tarkibidagi beta-karotin mavjud bo'lib, u A vitaminiga aylanib, ko'rish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Ya'ni qovoq o'simligi lyutein va zeaksantin eng yaxshi manbalaridan biri hisoblanadi. Bulardan tashqari meva tarkibidagi karotinoidlar ko'z pardasini mustahkamlashga yordam beradi. Ayniqsa, katarakta kasalligini oldini olishda qovoq mevasi samarali vosita hisoblanadi. Qovoq tarkibidagi antioksidantlardan alfa hamda beta-karotin, beta-kriptoksantin va boshqalar saqlanadi, ular esa organizmga oksidlovchi stress hamda uning asoratlariga qarshi kurashish



**«EKOLOGIYA VA ATROF MUHIT MUHOFAZASI
MUAMMOLARI VA ULARNING INNOVATSION YECHIMLARI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya**



uchun yordam beradi. Qovoqning bu xususiyatlaridan tashqari bu o'simlik vazn tashlashga ham yordam beradi. Sababi qovoq etining 94 foizi suvdan iborat. Bu ko'rsatkich uning kam kaloriyali ekanligini ko'rsatadi.

Qovoq o'simligi urug'ining organizm uchun bir qancha foydali xususiyatlari aniqlangan. Xususan, kuchli antioksidant, yurak uchun foydali, saratondan himoya qiladi, qandli diabetni davolaydi, immunitetni mustahkamlaydi, uyqu sifatini yaxshilaydi, ozishga yordam beradi va suyaklarni mustahkamlaydi. Qovoq urug'lari tarkibidagi E vitamini va karotinoidlar tufayli kuchli antioksidant hisoblanadi. Ushbu antioksidantlar yallig'lanishni kamaytiradi va organizmni turli tashqi ta'sirlardan himoya qiladi va xuddi shu antioksidantlar yurakni bir qancha kasalliklardan himoya qiladi. O'simlik urug'i tarkibidagi magniy qon bosimini pasaytiradi. Bundan tashqari, zararli xolesterin va triglitseridlarni kamaytiradi. Qovoq urug'larini muntazam iste'mol qilish oshqozon, ko'krak va yo'g'on ichak saratoni xavfini oldini oladi. Bu xususiyat ham tarkibidagi antioksidantlar bilan bo'liqdir. Urug'i tarkibidagi karotinoidlar esa prostata saratonini ham oldini oladi [3].

O'simlik tarkibidagi magniy esa qonda qand miqdorini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli qandli diabet kasalligiga chalingan bemorlarga urug'larini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari magniy suyaklarning o'sishi va mustahkamlanishi uchun zarur elementdir. 100 gramm qovoq urug'ida 262 milligrammgacha magniy mavjud. Urug'lar tarkibida E vitamini va sink tufayli immunitetga koni foydadir. Bunibg sababi E vitamini immunitetni kuchaytiradi va organizmni bir qator yuqumli kasalliklardan himoya qiladi. Sink elementi esa organizmning yallig'lanish, allergiya va potogenlarning organizmga kirishidan himoya qiladi hamda umumiy immunitetni oshiradi. Urug'larda mavjud bo'lgan aminokislota triptofan osuda uyquni ta'minlaydi. Bu xususiyatlrdan tashqari qovoq urug'lari oqsil va klechatkaga boy hisoblanadi. Shu tufayli iste'mol qilingandan so'ng uzoq vaqt mobaynida to'qlik hisini paydo qiladi va iste'mol qilinadigan kaloriyalar sonini kamaytiradi. Bu esa vazn yo'qatishga vazn tashlashga yordam biladi. Qovoq urug'lari ozuqa moddalari, kaloriya, yog', oqsil va klechatkaga boy hisoblanadi. 100 gramm qovoq urug'ida 574 kaloriya, 49 gramm yog', 6,6 gramm klechatka va 30 gramm oqsil mavjud. Urug' tarkibidagi yog'lar asosan mono to'yinmagan yog'lar hisoblanib, ular organizm uchun foydalidir. Shuningdek, urug'lar B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C, E va K



«EKOLOGIYA VA ATROF MUHIT MUHOFAZASI
MUAMMOLARI VA ULARNING INNOVATSION YECHIMLARI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya



vitaminlarini o‘z ichiga oladi. Bulardan tashqari urug‘ tarkibida kalsiy, temir, magniy, marganets, fosfor, kaliy, natriy sink va boshqa mikroelementlar uchraydi.

Qovoq gullari asosan Hindiston va Meksikada iste‘mol qilinadi, ammo ilmiy tadqiqotlar yo‘qligi sababli oziq-ovqat ratsionida mavjud emas. Olimlar tamonidan fizik-kimyoviy, biokimyoviy xususiyatlarni, proksimal tahlillarni, antioksidant faollikni, antosiyanin tarkibini va yog‘ kislotalari tahlil qilishdir. Tadqiqotda qovoq gulining ozuqaviy xususiyatlari o‘rganilib, natriy, kaliy, kaltsiy, fenol, flavonoid va antioksidlovchi moddalar mavjudligi aniqlangan. Yog‘ kislotalaridan oleyk kislotasi, miristik kislota va stearin kislotasi maksimal bo‘lgan. Bir nechta fitonutrientlar va yog‘ kislotalarining mavjudligi qovoq gulini yaqin kelajakda funktsional oziq-ovqatning potentsial manbaiga aylanishi ta’kidlangan [4].

Xulosa. Qovoq o‘simligi poliz ekinlari orasida shifobaxshligi bilan ajralib turadi. Xususan, uning tarkibida ko‘pgina minerallar, antioksidantlar, vitaminlar mavjuddir. Bulardan tashqari turli xil organlar va tizimlarning salomatligini ta‘minlaydigan mikroelementlar va mikroelementlarni o‘z ichiga oladi. Qovoq va uning urug‘i – bu noyob tabiiy manba bo‘lib, inson salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Uning antioksidant, yallig‘lanishga qarshi va kardioprotektiv xususiyatlari zamonaviy farmatsevtika hamda oziq-ovqat sanoatida qo‘llanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Г.М.Сатилов, Н.Б.Жуманиязова. Қовоқнинг инсон саломатлиги учун фойдаси. “Биология ва қишлоқ хўжалигининг ютуқлари муаммолари ва истиқболлари” республика илмий-амалий семинари тўплами, Урганч, 26 ноябрь, 2018, 1-жилд, б. 5-7.
2. Н.Б.Жуманиязова. Қовоқ етиштириш агротехнологиялари, бошқарув усуллари ва ҳосилдорлик прогнози. Ўзбекистон қишлоқ хўжалигининг “Агро илм” илмий иловаси. –Тошкент, 1-илова, [71], 2021, б. 64-67.
3. Dar AH, Sofi SA, Rafiq S. (2017) Pumpkin the functional and therapeutic ingredient: a review. Int J Food Sci Nutr 2(6):165–170.
4. [Payel Ghosh](#) & [Sandeep Singh Rana](#). (2021) Physicochemical, nutritional, bioactive compounds and fatty acid profiling of Pumpkin flower (*Cucurbita maxima*), as a potential functional food. SN Applied Sciences 3(2).