

UO‘K: 635.62

## QOVOQ URUG‘INING FOYDALI XUSUSIYATLARI

M.B.Sabirova Urganch davlat universiteti magistranti

**Annotatsiya.** Qovoq urug‘i va yog‘i bioaktiv moddalarga boyligi sababli ularning sog‘liq uchun foydali xususiyatlari katta. Shu tufayli qovoq urug‘lari tibbiyotda va oziq-ovqatda alohida o‘rinni egallaydi. Ushbu maqolada qovoq urug‘ining kimyoviy tarkibi, dorivor xususiyatlari, oziq-ovqat sanoatida qo‘llanilishi va an‘anaviy tibbiyotdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Qovoq urug‘i asosan, oqsil, tolalar, ko‘p miqdorda to‘yintirilmagan yog‘ kislotalari, rux, fitosterollar, vitaminlar, karotenoid, tokoferollar, kabi foydali moddalar bilan boydir.

**Kalit so‘zlar:** Qovoq urug‘i, to‘yintirilmagan yog‘ kislotalar, vitaminlar, minerallar, fitosterollar, omega-3, antioksidant.

**Аннотация.** Семена тыквы и их масло богаты биоактивными веществами, которые приносят большую пользу для здоровья. Поэтому семена тыквы занимают особое место в медицине и питании. В данной статье анализируется химический состав семян тыквы, их лечебные свойства, применение в пищевой промышленности и их значение в народной медицине. Семена тыквы в основном богаты полезными веществами, такими как белок, клетчатка, большое количество ненасыщенных жирных кислот, цинк, фитостерины, витамины, каротиноиды, токоферолы.

**Ключевые слова:** Семена тыквы, ненасыщенные жирные кислоты, витамины, минералы, фитостерины, омега-3, антиоксидант.

**Abstract.** Pumpkin seeds and their oil are rich in bioactive substances, which have great health benefits. Therefore, pumpkin seeds occupy a special place in medicine and food. This article analyzes the chemical composition of pumpkin seeds, their medicinal properties, use in the food industry and their importance in traditional medicine. Pumpkin seeds are mainly rich in beneficial substances such as protein, fiber, high amounts of unsaturated fatty acids, zinc, phytosterols, vitamins, carotenoids, tocopherols.

**Keywords:** Pumpkin seeds, unsaturated fatty acids, vitamins, minerals, phytosterols, omega-3, antioxidant.

**Kirish.** Qovoq o‘simligining urug‘lari foydali xususiyatlari bilan boshqa poliz urug‘laridan ajralib turadi. Qovoq o‘simligining urug‘i ham sog‘liq uchun foydali bo‘lgan moddalar bilan boy bo‘lib, xalq tabobatida turli maqsadlarda ishlatiladi. Xususan urug‘ining tarkibida yog‘lar, oqsillar, vitaminlar, minerallar, fitosterollar karatinoidlar ayniqsa,  $\beta$ -karatin va lutein, azot saqlovchi birikmalar, gyukozidlar, saponinlar, fitosterollar mavjuddir. Urug‘i tarkibida 40-50% gacha yog‘ bo‘lib, shundan 73,1 dan 80,5 % gacha asosan to‘yintirilmagan olein, linolein, omega-3 va omega-6 yog‘ kislotalari hisoblanadi. Urug‘ tarkibida 30% gacha oqsil bo‘lib, ularni arginin va glyutamin aminokislotalari tashkil etadi. Urug‘larda klechatka 6,6 gramm bo‘lganligi sababli, is‘temol qilingandan keyin uzoq vaqt davomida to‘qlik hisini paydo qilib, istemol qilinadigan kaloriyalar sonini kamaytiradi va vazn tashlashga yordam beradi. Vitaminlardan C, E, B guruhga mansub barcha vitaminlar va kam miqdorda A hamda K vitamini uchraydi. Bulardan tashqari urug‘ tarkibida minerallardan Zn, Mg, Ca, Mn, Fe, P, Na, K va Cu bo‘ladi. Urug‘lardagi rux elementi organizmning yallig‘lanish, allergiya va potogenlarning organizmga kirishidan himoya qiladi hamda umumiy immunitetni oshiradi. 100 gramm qovoq urug‘ida 262 milligrammgacha magniy bo‘lib, suyaklarning o‘shishi va mustahkamligini ta‘minlashda alohida o‘rin tutadi.

Qovoq urug‘lari bir necha xil ta‘sirlarga ega bo‘lib, antidiabetik ya‘ni qondagi glyukoza miqdorini kamaytiradi va qandli diabet kasalligini oldini oladi. Triterpenlar o‘simta hujayralariga qarshi sitotostik xususiyatga ega bo‘lib, saraton va boshqa xavfli kasalliklarni oldini olishda va davolashda ishlatiladi. Saratonga qarshi kurashish xususiyatiga ega bo‘lib, o‘sma hujayralarini o‘shishini sekinlashtiradi. Fitosterollar esa qonda xolesterin miqdorini kamaytiradi. Tarkibidagi triptofan va 5-gidroksi L-trintofan miyada serotonin va dofamin gormonlariga aylanadigan aminokislota triptofanning tabiiy metaboliti bo‘lib, moddalari orqali serotonin sintezini rag‘batlantiradi. Foydali xususiyatlariga ko‘ra qovoq urug‘lari tarkibidagi E vitamini va Zn minerali orqali immunitetni mustahkamlaydi. Tarkibidagi omega-3 va magniy tufayli yurak-qon tomir faoliyatini qo‘llab-quvvatlab, qon bosimini pasaytiradi. Tolali moddalar esa ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Bundan tashqari, qovoq urug‘ining antigelmetik xususiyati tufayli, tibbiyotda ichki parazitlarga qarshi tabiiy vosita hisoblanadi.

Buyraklarni himoya qilish xususiyatga ega bo‘lib, siydik yo‘llari va siydik pufakidagi toshlarga qarshi kurashish xususiyatiga ega. Bu xususiyatlardan tashqari, qovoq urug‘i reproduktiv salomatlikni qo‘llab-quvvatlaydi va prostata bezini normallashtiradi.

**Xulosa.** Qovoq urug‘i va yog‘i kundalik ratsionda ishlatiladigan organizmning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilaydi va bir qator kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Qovoq urug‘i kimyoviy tarkibi jihatidan noyob tabiiy manba bo‘lib, uning yog‘li kislotalari, yuqori sifatli oqsillari, vitamin-mineral komplekslari va bioaktiv birikmalari inson sog‘lig‘ini yaxshilaydi. Urug‘ yog‘i va oqsil kukuni kabi mahsulotlar tibbiyot, oziq-ovqat sanoati va kosmetologiyada keng qo‘llaniladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam iste‘mol qilish yurak-qon tomir, reproduktiv va immun tizimlarining samarali faoliyatiga hissa qo‘shadi, shu bilan birga organizmni oksidativ stressdan himoya qiladi. Shu sababli, qovoq urug‘i ratsionda muhim o‘rin egallashi tavsiya etiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Devi, M., Prasad, R. V, & Sagarika, N. (2018). A review on health benefits and nutritional composition of pumpkin seeds. *International Journal of Chemical Studies*, 6(3), 1154–1157.
2. Karuna, A., & Lata, S. (2021). Pumpkin seeds and oil as sources of bioactive compounds and their therapeutic uses: A review. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 10(8), 01–08. <https://www.researchgate.net/publication/365185786>.
3. G.M.Satipov, N.B.Jumaniyazova. Qovoqning inson salomatligi uchun foydasi. “Biologiya va qishloq xo‘jaligining yutuqlari muammolari va istiqbollari” respublika ilmiy-amaliy seminari to‘plami. 2018/11/26.1-Tom.b. 5-7.

Research Science and  
Innovation House

