

QOVOQ URUG'INING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA SOG'LIQ UCHUN AHAMIYATI

Karabayeva Ra'no Botirovna
Ozodova Nigina Ulug'bek qizi
Farg'ona davlat universiteti

Qovoq urug'i qadimdan oziq-ovqat va xalq tabobatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan tabiiy mahsulot hisoblanadi. Uning tarkibida inson salomatligi uchun zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar mavjud. So'nggi yillarda qovoq urug'iga bo'lgan qiziqish ortib, u oziq-ovqat, farmatsevtika va kosmetika sanoatida keng qo'llanilmoqda. Ushbu ishda qovoq urug'ining tarkibi, ayniqsa uglevod moddalari hamda sanoatda ishlatilish yo'nalishlari yoritib beriladi.

Qovoq urug'i qovoqdoshlar (Cucurbitaceae) oilasiga mansub o'simliklarning urug'i bo'lib, oval yoki yassi shaklga ega. Urug' po'stlog'i oq yoki och sariq rangda, ichki qismi esa yashil rangda bo'ladi. Qovoq urug'i xom, quritilgan yoki qovurilgan holatda iste'mol qilinadi.



Qovoq urug'i biologik faol moddalar va ozuqaviy elementlarga juda boy mahsulot hisoblanadi. Uning kimyoviy tarkibi inson organizmi uchun muhim bo'lgan asosiy ozuqa moddalari – oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarni o'z ichiga oladi. Qovoq urug'ining asosiy qismini yog'lar tashkil etib, ularning miqdori o'rtacha 40–50% ni tashkil qiladi. Ushbu yog'lar tarkibida omega-3 va omega-6 yog' kislotalari mavjud bo'lib, ular yurak-qon tomir tizimi faoliyati uchun foydalidir.

Oqsillar miqdori taxminan 30–35% bo'lib, ular aminokislotalarga boy. Qovoq urug'i oqsillari mushaklar rivoji va organizm to'qimalarining tiklanishida muhim rol o'ynaydi. Uglevodlar 10–15% ni tashkil etadi. Ular asosan murakkab uglevodlar bo'lib, kraxmal, sellyuloza, gemitsellyuloza va pektin moddalardan iborat. Ushbu uglevodlar energiya manbai bo'lib xizmat qiladi va ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

Qovoq urug'ida kletchatka (sellyuloza) ko'p bo'lib, u ichak faoliyatini faollashtiradi va organizmdan zararli moddalarni chiqarishga yordam beradi.

Vitaminlar tarkibida A, E, C va B guruhi vitaminlari mavjud. Ayniqsa, E vitamini kuchli antioksidant bo'lib, hujayralarni qarishdan himoya qiladi. Mineral moddalar orasida rux, magniy, temir, fosfor va kaliy muhim o'rin egallaydi. Rux moddasi erkaklar salomatligi va immun tizim uchun juda foydali hisoblanadi.

QOVOQ URUG'INING FOYDALI XUSUSIYATLARI. Qovoq urug'i inson salomatligi uchun juda foydali bo'lgan tabiiy mahsulot hisoblanadi. Uning tarkibidagi biologik faol moddalar organizmning umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Qovoq urug'i immunitet tizimini mustahkamlaydi, chunki u antioksidantlar va vitaminlarga boy bo'lib, organizmni turli infeksiyalardan himoya qiladi.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, qon tomirlar devorini mustahkamlaydi va xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam beradi. Qovoq urug'i oshqozon-ichak faoliyatini me'yorlashtiradi, ich qotishining oldini oladi va ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Uning parazitlarga qarshi ta'siri mavjud bo'lib, xalq tabobatida ichki parazitlarni haydashda keng qo'llaniladi. Qovoq urug'i asab tizimini tinchlantiradi, stress va asabiylikni kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi.

Qovoq urug'ining xalq tabobatida qo'llanilishi:

1. Ichak va qovuq kasalliklarida. Qovoq urug'i ich qotishi va ichak faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Ular parazit (ichki parazitlar, masalan, qurtlar)ni yo'q qilishda ishlatiladi.

2. Yurak va qon tomirlarini qo'llab-quvvatlashda. Urug'lar tarkibidagi foydali yog'lar va magniy yurak ritmini saqlash va qon bosimini barqarorlashtirishga yordam beradi.

3. Terini parvarishlash va vitamin manbaida. Qovoq urug'lari E vitamini va antioksidantlarga boy bo'lib, teri salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

4. Insulinga o'xshash ta'sirda. Ba'zi tadqiqotlarga ko'ra, qovoq urug'i diabetni nazorat qilishga yordam beradigan xususiyatlarga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jo'rayeva M.A. — Dorivor o'simliklar atlası Toshkent: Noshir nashriyoti, 2019.
2. Yoziyev L., Arabova N. — Dorivor o'simliklar Toshkent, 2017.
3. X. Karshibayev, T. Maxkamov — Dorivor o'simliklar biologiyasi va ekologiyasi Guliston: "Ziyo Nashr-Matbaa", 2022
4. AGRO.UZ