

QOVOQ MOYINING AHAMIYATI

Bobur Eshonkulov

SamATI, Agrobiotexnologiya kafedrası dotsenti.

Tel.: +99890 191-15-15

Shaxzod Olmosov

SamATI magistranti.

Tel.: +99893 495-03-18

Kalit so'zlar: qovoqdoshlar, qovoq, kimyoviy tarkibi, vitaminlar, dorivor vositalar, hosildorlik, moyli ekinlar.

Key words: pumpkin, pumpkin oil, vitamins, oil crops, chemical composition

“Qovoqdoshlar” (lotincha: Cucurbitaceae) oilasi ekinlari butun dunyoda nafaqat oziq-ovqat sanoatining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Qovoq (Cucurbita L.) yuksak o'simliklar kenja dunyosining magnoliya toifa (Magnoliophyta) bo'limi, magnoliasimonlar (Magnolipsida) sinfi dalachoy kabilar (Dilleniidae) kenja sinfi, qovoqnamolar (Cucurbitales) qabilasi, qovoqdoshlar (Cucurbitaceae Juss.) oilasiga mansub. Qovoqdoshlar (Cucurbitaceae Juss.) oilasi Yer yuzining deyarli barcha mintaqalarida tarqalgan va 800 turni o'z ichiga oladi. O'zbekiston florasida ushbu oilaning tabiiy holda o'suvchi 18 turi mavjud. Qovoq navlari esa 900 ga yaqin bo'lib, ulardan 400 navi iste'molga yaroqli.

Bugungi kunda dunyo bo'yicha 100 ming gektar atrofida moyli qovoq yetishtirilmoqda Shundan 40 ming gektarga yaqini Avstriyada bo'lsa, 45 ming gektari boshqa Yevropa davlatlarida, qolgan 15 ming gektarga yaqini Xitoyga to'g'ri keladi. Odam organizmida bir kunlik moyga bo'lgan talabi 100 gramm atrofida bo'lib, bu organizmning kunlik energiya sarfining 25-35 foizini tashkil qiladi.

Sog'liqni saqlash muassasalari tavsiyalaridagi O'zbekiston aholisining talablarini qondirish uchun mamlakatimizda har yili 5-5,5 mln. t sabzavot, 1,5 mln. t oziqbop kartoshka, 2,3-2,4 mln. t poliz mahsuloti yetishtirish lozim deb

topilgan, B.J. Azimov (2000), V. Zuev, A. Abdullaev (1997).

Qovoq urug'lari istiqbolli moy olish mahsuloti hisoblanib, tarkibida 28 % dan 38% moy va 35-36 % gacha oqsil moddalari mavjud.

Qovoq moyi ikki usuldan biri bilan urug'lardan olinadi: sovuq presslash yoki issiq ekstraksiya. U aniq yashil rangga ega, uning mustahkamligi kungaboqar moyiga qaraganda biroz yopishqoq.

O'zining optimal muvozanatli biokimyoviy tarkibi tufayli qovoq urug'i moyi yuqori oziq-ovqat qiymatiga va keng ko'lamli davolash-profilaktika ta'siriga ega.

U engil hazm bo'ladigan oqsillar, vitaminlar mikro va makroelementlarining yuqori miqdori (A, E, F, V1, V2, B3, B6, B9, S, R, T, K) va inson salomatligi uchun zarur bo'lgan boshqa biologik faol moddalar (fitosterollar, fosfolipidlar, flavonoidlar, xlorofill va boshqalar) bilan ajralib turadi).

Qovoq moyining tarkibiga kiruvchi F vitamini (polinezlangan yog 'kislotalari kompleksi) inson tanasi uchun eng foydali linoleik va linolenik kislotalarni o'z ichiga oladi (mos ravishda Omega-6 va Omega-3 yog' kislotalari oilalariga tegishli).

Qovoq moyining tarkibiga kiruvchi B guruhining suvda eruvchan vitaminlari kompleksi (1, V2, B3, B4, B6, B9) asab, mushak, yurak-qon tomir va ovqat hazm qilish tizimlarining to'g'ri ishlashi uchun zarur va qovoq moyida bo'lgani kabi, C vitamini ham inson tanasiga steroid va boshqa turdagi gormonlarning tabiiy sintezi uchun kerak.

Qovoq moyi oziq-ovqat sifatida keng qo'llanilishi bilan bir qatorda quyidagi xususiyatlaridan kelib chiqib boshqa jabxalarda ham keng foydalaniladi, jumladan, qovoq moyi tarkibiga kiruvchi E vitaminlar, B guruhi vitaminlari, S, fitosterollar va polen to'yingan kislotalar

kompleks kombinatsiyada terini namlash, oziqlantirish va yumshatishga yordam beradi, teriga elastiklik beradi, qovoq moyi fermentlari terini kemiruvchilar, o'lik hujayralar qatlamidan tozalashga yordam beradi va ayniqsa qovoq moyiga boy bo'lgan A vitamini terining tiklanishini tezlashtiradi. Yuqorida tavsiflangan kosmetik xususiyatlar majmuasi tufayli bu moy ko'pincha yuz va qo'l terisi uchun turli xil namlantiruvchi va oziqlantiruvchi kremlar, quyoshdan himoya qiluvchi vositalar, lablar uchun yumshatuvchi va namlantiruvchi balzamlar, sochni parvarish qilish vositalari tarkibida qo'llaniladi.

Shu bilan bir qatorda qovoq moyi oziq-ovqat moyi sifatida turli xil salatlarga va harorati yuqori bo'lmagan ovqatlarga qo'shib iste'mol qilinadi. Dori vositasi sifatida to'g'ridan-to'g'ri iste'mol qilinadi va boshqa turdagi dori vositalarini tarkibini boyitishda qo'llaniladi.

Bugungi kunda qovoq moyi tibbiyotda ham keng qo'llanilmoqda. Qovoq moyi prostatani davolovchi vosita sifatida qo'llaniladi. U erkaklar uchun tug'ilgandan to'keksalikkacha zarur rux elementiga boy manbalardan biri hisoblanadi. Qovoq yog'i yurak mushaklari tonusini tutib turuvchi kaliy hisobiga va ovqat hazm qilish yo'llarini ta'sirlovchi kam miqdordagi dag'al ozuqa tolalarini hisobiga, yurak-qon tomir tizimi va me'da-ichak yo'llari kasalliklari bilan xastalangan shaxslar uchun davolanish jarayonida tabiiy yordamchi topilma hisoblanadi. Maxsulot qarish jarayonini kechiktirish xususiyatiga ega, teri qavatlarini sog'lomlashtiradi va sochlarni ildizlarini va tolalarini vitaminlar bilan to'yintirib mustaxkamlaydi. Jigar kasalliklarini davolashda. Gelment parazitlarining gijjalari fanga ma'lum 70% dan ortiq turlariga qarshi tabiiy antigelmint vositasi sifatida qo'llaniladi. Diyetologlar qovoq moyini jigarni, prostata bezini va o't qopini funksional ishini yaxshilash uchun ist'yemol qilishni tavsiya qiladi, u ichak peristaltikasini normallashtirishga yordam beradi.

XULOSA: oziq-ovqat mahsuloti sifatida salatlarga va yuqori bo'lmagan xaroratda pishiriladigan ovqatlarga qo'shib istemol qilinadi. Dori vositasi sifatida to'gridan-to'g'ri istemol qilinadi va turdagi dori vositalarini tarkibini boyitishda quruqlashishini oldini olish va oziqlantirish maqsadida foydalaniladi hamda boshqa turdagi kosmetik vositalarga qo'shimcha sifatida qo'shiladi. Qovoq moyi rux moddasining ajoyib manbai bo'lib bu modda esa erkaklarda testosterone gormonining ishlab chiqilishiga yordam beradi. Bundan tashqari, qovoq yog'ida selen moddasi ko'p bo'lib u yilning sovuq davrida immunitetni oshiradi. Mazkur texnologiya ozuqaviy o'simlik moylari olish va ularni kosmetik, farmatsevtik tarmoqlari uchun asosiy xom-ashyolardan biri sifatida hamda ikkilamchi resurslardan foydalanish muammolarini hal qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Eshonkulov, B. M., & Olmosov, S. & Umarova, Z. (2024) INTRODUKSIYA QILINGAN MOYLI QOVOQ NAV-NAMUNALARINING O'SISHI VA RIVOJLANISHI. O'ZBEKISTON QISHLOQ VA SUV XO'JALIGI JURNALI, (MAXSUS SON(1)), 37-38.
2. Eshonkulov, B. M., & Olmosov, S. (2023). MOYLI QOVOQNING AHAMIYATI VA DUNYO BO'YICHA YETISHTIRILISHI. Academic research in educational sciences, 4(SamTSAU Conference 1), 452-455.
3. NEUMANN, D. (1952): Die Blühverhältnisse und der Frucht- und Samenansatz beim Ölkürbis (*Cucurbita pepo L.*) nach natürlicher und künstlicher Bestäubung. Z. Pflanzenzüchtung . 31: 513-544.
4. LELLEY, T., LOY, B. und MURKOVIC, M. (2009): Hull-less oil seed pumpkin. In: VOLLMANN, J. und RAYCAN, I. (2009): Oil Crops – Handbook of Plant Breeding. New York: Springer, 469-492.
5. Таджибаев, М. У. Qovoq o'simligining kimyoviy tarkibi va shifobaxsh xususiyatlari / М. У. Таджибаев, М. Г. Нумонжонов, Д. С. Туйчиева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 43 (281). — С. 298-301. — URL: <https://moluch.ru/archive/281/63071/> (дата обращения: 08.09.2024).