



UDK: 635.07 + 635.154

QOVUN POLIZ EKININI SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI VA INSON SOG'LIGIDAGI AHAMIYATI

Matmuratova N. Qoraqalpog'iston
qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar
instituti. Sabzavotchilik, polizchilik va
kartoshkachilik mutaxassisligi.
2-kurs magistranti. Tel. +99890-706-23-73

Annotatsiya. Maqolada qovun (*Cucumis melo L.*) mevasining oziqaviy qiymati, biokimyoviy tarkibi, shifobaxsh xususiyatlari hamda inson salomatligini saqlashdagi ahamiyati tahlil qilingan. Qovun tarkibida mavjud vitaminlar, mineral elementlar, antioksidantlar va parhez tolalarining inson organizmiga ta'siri haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, qovunning funktsional oziq-ovqat mahsuloti sifatidagi ahamiyati, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish a'zolari, immun tizimi va moddalar almashinuviga ijobiy ta'siri yoritilgan. Qovunning xalq tabobatida qo'llanilishi hamda sog'lom ovqatlanish tizimidagi o'rni bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: qovun, poliz ekinlari, *Cucumis melo L.*, vitaminlar, mineral moddalar, antioksidantlar, funktsional oziq-ovqat, inson salomatligi.

Kirish. Aholining oziq-ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabini qondirish, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash bugungi kundagi dolzarb masalalardan hisoblanadi. Buning uchun yil davomida turli oziq-ovqat mahsulotlarini etishtirish, saqlash, kayta ishlash borasida ilmiy asoslangan innovatsion texnologiyalar yaratilishi maqsadga muvofik..



Qovunning oziqaviylik ahamiyati inxoyatda katta bo'lib, inson salomatligiga kuchli ta'sir etuvchi ajoyib tansiq mahsulot hisoblanadi. O'zbekiston qovunlari o'zining pirinligi, betakror mazasi, xidi, uzoq muddat saqlanishi bilan butun dunyoga mashxur [2].

Xozirgi kunda poliz mahsulotlariga bo'lgan talab kun sayin ortib bormoqda. Poliz ekinlari mahsuloti bo'lgan qovunda inson salomatligi uchun bir kancha foydali xususiyatlar mavjud.

Iste'molga to'liq etilib pishgan shirin, yokimli mazali, xushbo'y hidli, sershira mevasi ishlatiladi. Uni yangi uzilgan, quritilgan koki, ba'zan ziravorlab sirkalangan (odatda to'liq pishmagan mevani) xolida ham iste'mol kilinadi. Mevasidan murabbo, jem, povidlo, kompot pishiriladi, shuningdek shira, qovune asali va boshqa mahsulotlar xam tayyorlanadi. Qovun muhim ahamiyati, to'yimli va shifobaxsh oziqadir [2]

Poliz ekinlari orasida qovun iqtisodiy, oziqaviy va tibbiy ahamiyati bilan alohida o'rin tutadi. O'zbekiston qovunchilik bo'yicha dunyodagi qadimiy markazlardan biri bo'lib, mamlakatimizda qovunning yuzlab mahalliy navlari etishtiriladi.



Qulay tuproq-iqlim sharoiti, quyoshli kunlarning ko'pligi hamda milliy selektsiya yutuqlari yuqori sifatli qovun mahsulotlarini etishtirish imkonini beradi.

So'nggi yillarda aholi o'rtasida yurak-qon tomir, qandli diabet, semirish va immunitet pasayishi bilan bog'liq kasalliklarning ko'payishi funktsional oziq-ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabni oshirmoqda. Tabiiy vitamin va minerallarga boy mahsulotlar inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ana shunday mahsulotlardan biri qovundir [1].

NATIJALAR VA MUHOKAMA



Qovunning kimyoviy tarkibi. Qovun mevasi tarkibining 85–92% qismi suvdan iborat bo‘lib, uning tarkibida uglevodlar, fruktoza, saxaroza, glyukoza, pektin, kletchatka, organik kislotalar, efir moylari, vitaminlar va mineral elementlar mavjud.

100 g yangi qovun tarkibida o‘rtacha:

Oziqaviy qiymati		Asosiy vitaminlar		Makro va mikroelementlar	
Kaloriyasi	34-36 kkal	Vitamin S	20-30 mg	Kaliy	120-180 mg
Suv	85-92 %	Vitamin A	0,4 mg	Magniy	13-20 mg
Uglevodlar	7,4-9,0 g	Vitamin V ₉	6-19 mkg	Kalʼtsiy	9-15 mg
Oqsil	0,6 g	Vitamin PP	0,5 mg	Fosfor	12 mg
Yog‘	0,2 g	Vitamin V ₁ , V ₂ , V ₅ , V ₆ , E, H	Oz miqdorda	Natriy	32 mg
Oziq tolalar	0,8-1,0 g			Temir	0,4-1,0 mg

Qovun A, S, V₁, V₂, V₆ vitaminlari, foliy kislotalari, kaliy, magniy, kalʼtsiy, temir va fosforning tabiiy manbai hisoblanadi.

Katta yoshdagi sog‘lom odam uchun qovunni bir kecha-kunduzda iste‘mol qilish me‘yori 300-500 grammni tashkil etadi. Bu porsiyani bir necha qismga bo‘lib, boshqa ovqatdan alohida - asosiy ovqatlanishdan ikki soat oldin yoki keyin iste‘mol qilgan ma‘qul [3].

Vitamin va mineral moddalarning fiziologik ahamiyati. S vitamini immun tizimini faollashtirishda muhim ahamiyatga ega. U organizmni virus va bakteriyalarga qarshi himoya qilishda ishtirok etadi.

β -karotin organizmda A vitaminiga aylanib, ko‘rish qobiliyatini saqlash, teri va shilliq qavatlar holatini yaxshilashda ishtirok etadi.



Kaliy yurak mushaklarining qisqarishini boshqaradi, qon bosimini me'yorlashtirishga yordam beradi.

Magniy asab tizimi va mushaklar faoliyati uchun zarur mineral hisoblanadi.

Foliy kislotalari qon hosil bo'lishi hamda homila rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Qovunning shifobaxsh xususiyatlari. Qovun organizmda suv-tuz muvozanatini saqlashga yordam beradi, engil siydik haydovchi ta'sirga ega. Bu esa buyraklar faoliyatini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Parhez tolalari ichak peristaltikasini yaxshilab, hazm jarayonini me'yorlashtiradi. Pektinlar zararli moddalarni bog'lab chiqarishga yordam beradi. Qovundagi antioksidantlar hujayralarni erkin radikallar ta'siridan muhofaza qilib, qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi. Meva tarkibidagi tabiiy qandlar organizmni tez energiya bilan ta'minlaydi [4].

Immunitetga ta'siri:

- Muntazam ravishda qovun iste'mol qilish:
- immunitetni mustahkamlaydi;
- yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi;
- organizmning tashqi muhit omillariga chidamliligini oshiradi.

Yurak-qon tomir tizimi uchun ahamiyati. Kaliy va magniy yurak ritmini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ular qon bosimini nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega.

Hazm qilish tizimi uchun ahamiyati

Qovundagi kletchatka:

- ✓ ich qotishining oldini oladi;
- ✓ ichak mikroflorasini yaxshilaydi;
- ✓ hazm qilish jarayonlarini faollashtiradi.

Xalq tabobatida qo'llanilishi

Sharq xalq tabobatida qovun:



- chanqoqni bosuvchi vosita;
- organizmni sovutuvchi mahsulot;
- buyrak faoliyatini yaxshilovchi vosita;
- kamqonlikda qo'shimcha ozuqa sifatida qo'llanilgan [3;4].

Qovun urug'i ham xalq tabobatida ayrim holatlarda ishlatilgan.

Qovun urug'ining shifobaxsh xususiyatlari. Qovun urug'i qadimdan xalq tabobatida qimmatli tabiiy mahsulot sifatida qo'llanib kelingan.

Uning tarkibida oqsillar, to'yinmagan yog' kislotalari, vitaminlar (ayniqsa E vitamini va V guruhi vitaminlari), mineral moddalar (magniy, kaliy, fosfor, temir, rux va kaltsiy) hamda antioksidant birikmalar mavjud. Ushbu moddalar inson organizmining turli fiziologik jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi.



Qovun urug'ining asosiy shifobaxsh xususiyatlari:

➤ *Immunitetni mustahkamlaydi.* Qovun urug'idagi antioksidantlar, E vitamini va rux (tsink) immun tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlab, organizmning kasalliklarga qarshi chidamliligini oshirishga yordam beradi.

➤ *Yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlaydi.* Urug' tarkibidagi to'yinmagan yog' kislotalari va magniy qondagi yomon xolesterin (LDL) miqdorini kamaytirishga va yurak faoliyatini yaxshilashga hissa qo'shishi mumkin.

➤ *Buyrak va siydik yo'llari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.* Xalq tabobatida qovun urug'idan tayyorlangan damlama engil siydik haydovchi vosita sifatida qo'llanilgan. Bu xususiyat buyrak va siydik chiqarish tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yordam berishi mumkin.

➤ *Hazm qilish tizimini yaxshilaydi.* Qovun urug'idagi kletchatka ichak faoliyatini me'yorlashtirishga va ovqat hazmini yaxshilashga xizmat qiladi.



➤ *Antioksidant ta'sirga ega.* E vitamini va fenolli birikmalar hujayralarni erkin radikallar ta'siridan himoya qilib, oksidlanish stressini kamaytirishga yordam beradi.

➤ *Erkaklar salomatligi uchun ahamiyati.* Rux minerali reproduktiv tizimning me'yoriy faoliyati va spermatogenez jarayonida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun qovun urug'i erkaklar organizmi uchun foydali oziq mahsulotlaridan biri hisoblanadi.

➤ *Teri va soch salomatligini qo'llab-quvvatlaydi.* E vitamini va foydali yog' kislotalari teri namligini saqlashga, hujayralarning yangilanishiga va sochlarning mustahkam o'sishiga yordam beradi.

➤ *Energiya manbai hisoblanadi.* Qovun urug'i tarkibida oqsil va sog'lom yog'lar ko'p bo'lganligi sababli organizmni energiya bilan ta'minlaydi.

Ehtiyot choralari. Qovun urug'ini me'yordan ortiq iste'mol qilish tavsiya etilmaydi, chunki u kaloriyasi nisbatan yuqori mahsulot hisoblanadi. Shuningdek, urug'ni davolash maqsadida qo'llashda uning samaradorligi bo'yicha klinik dalillar cheklangan. Shu sababli u asosiy davolash vositasi emas, balki sog'lom ovqatlanish tarkibida qo'shimcha mahsulot sifatida qaralishi lozim. Surunkali kasalliklari yoki allergiyasi bo'lgan shaxslar uni muntazam iste'mol qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashishlari maqsadga muvofiq [5].

Qovunning funktsional oziq-ovqat sifatidagi ahamiyati. Zamonaviy ovqatlanishda qovun funktsional mahsulot sifatida baholanadi. U inson organizmini biologik faol moddalar bilan ta'minlab, turli kasalliklar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

XULOSA. Qovun yuqori oziqaviy va biologik qiymatga ega bo'lgan poliz ekinlaridan biri hisoblanadi. Uning tarkibidagi vitaminlar, mineral elementlar, antioksidantlar va parhez tolalari inson organizmining me'yoriy faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Qovunni kundalik ratsionga me'yorda kiritish immunitetni mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini



qo'llab-quvvatlash, hazm jarayonini yaxshilash hamda organizmni biologik faol moddalar bilan ta'minlashga xizmat qiladi.

Qovun sog'lom insonlar uchun vitamin va minerallarga boy, foydali meva hisoblanadi. Biroq **qandli diabet, o'tkir oshqozon-ichak kasalliklari, diareya, qovunga allergiya va buyrak etishmovchiligi bo'lgan bemorlar** uni iste'mol qilishda ehtiyotkor bo'lishlari yoki shifokor tavsiyasiga amal qilishlari lozim. Me'yorda iste'mol qilinganda qovun aksariyat odamlar uchun xavfsiz va foydali mahsulot hisoblanadi [3;4;5].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaeva X., Raxmonova G., Parpiev M. Qovunning foydali xususiyatlari va etishtirish texnologiyasi // Agroilm. 2019. №1(57). -B.37-38.
2. Lapasov V., Sanaqulov A.L. Qovunning shifobaxsh xususiyatlari va etishtirish texnologiyasining ayrim jihatlari // Veterinariya hamda chorvachilik ilmini rivojlantirishdagi ilk qadamlari mavzusidagi ilmiy -amaliy konferentsiya. 6-7 may 2020 y. -B. 373-376
3. <https://www.samdu.uz/ru/news/32861>
4. <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/polza-i-vred-dyni-dlya-organizma/>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnye-svoystva-dyni>