

QOVOQCHANING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI.

Raximboyeva Indira Azamat qizi

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

***Annotatsiya.** Aholining ovqatlanish ratsionida sabzavot va poliz mahsulotlari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda va shu sababli respublikamizda ushbu sohani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Qovoqcha qimmatli ekin hisoblanadi. U nafaqat mazasi, balki salomatlik uchun koni foyda ekanligi bilan alohida e'tiborga ega. U organizm uchun muhim sanalgan mikroelementlarga boy bo'lib, tarkibida ko'p miqdorda kaliy, temir va magniy saqlaydi. Qovoqcha tarkibidagi pektin organizmdagi suv tuz almashinuvini saqlaydi.*

***Kalit so'zlar.** Qovoqcha, makroelementlar, mikroelementlar, shifobaxshlik.*

***Abstract.** Vegetables and fruit products are becoming more and more important in the diet of the population, and for this reason, great attention is being paid to the development of this sector in our republic. Zucchini is a valuable crop. It has special attention not only for its taste, but also for its health benefits. It is rich in trace elements that are important for the body, and contains a large amount of potassium, iron and magnesium. The pectin contained in the pumpkin preserves water and salt metabolism in the body.*

***Key words.** Zucchini, macroelements, microelements, healing.*

***Аннотация.** Овощная и фруктовая продукция приобретает все большее значение в питании населения, поэтому развитию этой отрасли в нашей республике уделяется большое внимание. Кабачки – ценная культура. Особое внимание уделяется не только вкусу, но и пользе для здоровья. Он богат важными для организма микроэлементами, содержит большое количество калия, железа и магния. Пектин, содержащийся в тыкве, сохраняет водно-солевой обмен в организме.*

***Ключевые слова.** Кабачки, макроэлементы, микроэлементы, исцеление.*

Tadqiqot ob'ekti. Qovoqcha –qattiq po'stli qovoqlar guruhiga mansub sabzavot ekini hisoblanib, bu oila bir yillik, bir uyli, palakpoyasi qisqa o'simliklar guruhini o'z ichiga oladi. Mevasining shakli uzunchoq, silindrsimon, og'irligi 350-400 gr, meva sirti silliq. Mevalari cho'zinchoq yashil, sariq yoki oq rangda. Barglari katta, qattiq, qirrali, bir oz tikanli tuklar bilan qoplangan, barg yuzasi quyuuq yashil, ba'zan oq rangli dog'lar bilan qoplangan. Mevalari cho'zinchoq silindrsimon, silliq. Mevalar to'liq pishganida, ularning po'sti qattiq, sariq yoki oqimtir rangga ega bo'ladi, shuning uchun ular po'sti ancha yumshoq bo'lganda, to'liq pishmasdan oldin yig'ib olinadi. Bu vaqtda ular odatda 25-30 sm uzunlikda va 8-10 sm diametrda bo'ladi. Pishmagan mevalarning, aniqrog'i, ularning 7-10 kunlik hosili iste'mol qilinadi. Pishib yetilmagan holatida qovoqchanning mevasi juda yumshoq bo'lib, uni tirnoq bilan kesish oson, mevasi suvli, oq urug'lari hali qattiq qobiq bilan qoplanmagan bo'ladi. Qovoqcha mevalari biologik jihatdan yetilganda, ularning ozuqaviy qiymati keskin pasayadi, meva eti shiraliligini yo'qotadi va deyarli tashqi qobig'i kabi qattiq bo'ladi. Unda mexanik to'qimalar qatlami sklerenxima rivojlanadi. Qovoqchanning pishgan mevalari urug'lik maqsadida va chorva ozuqasi uchun ishlatiladi.

Qovoqcha organizm tomonidan a'lo darajada o'zlashtirilgani bois, parxezbop sabzavot sifatida nom qozongan, masalan, qaynatilgan qovoqcha bo'tqasi oshqozon-ichak trakti bilan bog'liq muammolari mavjud bemorlarga tavsiya etiladi. Kabachkining kimyoviy tarkibi qandli diabetdan aziyat chekuvchi insonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu kam kaloriyali mahsulot ortiqcha vazndan xalos bo'lish istagidagilarga qo'l kelishi mumkin. Parxezbop kabachkidan tayyorlangan bolalar taomi va turli bo'tqalar foydalilik darajasi bo'yicha ko'p mahsulotlarni ortda qoldiradi. Kabachki tarkibidagi antioksidant moddalar biriktiruvchi to'qimalar cho'ziluvchanligini ta'minlaydi, onkologik kasalliklar paydo bo'lish xavfini kamaytiradi, terida yosh bilan bog'liq dog'lar paydo bo'lishini sekinlashtiradi. Kabachok tashqi ko'rinishingiz, sochlaringiz va teringiz salomatligi yo'lida eng yaqin yordamchingizdir. U teri qarishining oldini oladi, qon tomirlari mikrosirkulyatsiyasini yaxshilaydi, terini ultrabinafsha nurlaridan himoya qiladi. U

soch ildizlarini mustaxkamlab, uning oqarishini oldini oladi. Qovoqchani yurak, buyrak, jigar va oshqozon kasalliklari uchun ratsionga kiritish tavsiya etiladi. Ular tarkibida oqsillar, uglevodlar, S, PP vitaminlari va boshqa foydali oziq-ovqat komponentlari mavjud. Qovoqcha mevasining etida 4 dan 12% gacha quruq moddalar, shu jumladan 2-2,5% shakar, pektin, 12-40 mg% askorbin kislota (C vitamini) mavjud.

Mevasi 40-45 kunda yetiladi. Tarkibida 4,9 % quruq modda, shu jumladan, 2,55 % qand, 0,55 % oqsil, 0,13 % yog`, kalsiy, fosfor va klechatka bor. Yosh mevasi 2-4 kunlik bo`lganda sirkalash uchun, yetilgan mevalari pazandachilikda va konserva sanoatida ishlatiladi, yirik mevalari yangiligida chorva mollariga beriladi va silos qilinadi.

Yosh qovoqcha eng yaxshi ta'mga ega bo`lib, hazm qilinishi juda oson. Qovoqchani bolalar menyusiga, tuzalgan bemorlarning, shuningdek ovqat hazm qilish tizimi bilan bog`liq muammolardan aziyat chekadigan odamlarning ratsioniga qo`shish mumkin. Oson hazm bo`lishi va past kaloriya miqdori tufayli qovoqcha vazn yo`qotish istagidagilarning eng sevimli sabzavotlaridan biridir.

Qovoqchanning urug`lari yetakchi kosmetik kompaniyalar tomonidan yog`ni tartibga soluvchi kremlarning tarkibiy qismi sifatida ishlatiladi. Qovoqcha urug`lar bilan ko`paytiriladi. Yerga ekish tuproq 11-13 ° C gacha qizdirilganda amalga oshiriladi (o`rta bo`lakda, odatda iyun oyining boshlarida). Qovoqcha ertapishar ekin bo`lib, mevalari unib chiqqandan keyin 40-60 kunda sabzavot to`liq pishib yetadi, to`liq pishishi 100-120 kunda sodir bo`ladi. Qovoqchanning mevalari 15-20 sm uzunlikka yetganda terib olinadi.

Qovoqcha mevalarida oson hazm bo`ladigan uglevodlar, askorbin va nikotinic kislotalar, B va B2 vitaminlari, karotin mavjud. Karotin tarkibiga ko`ra, qovoq qovoqchalarning ba'zi navlari (ayniqsa, sariq-mevali) sabzidan ustundir. Qovoqcha urug`larida ko`p miqdorda oqsillar va yog`lar, shuningdek, E vitamini mavjud. Pishganida mevalarda shakar va karotin miqdori ortadi. Salatlar yangi qovoqcha mevalaridan tayyorlanadi. Qovoqchanning tabiiy komponentlarida: A, C, B guruhi vitaminlari; kaliy, fosfor, magniy, kaltsiy tuzlari; rux, oltingugurt, titan mavjud.

Kislotalik pH = 5,5-5,7. Bu shuni anglatadiki, mahsulot tanani alkalizatsiya qiladi. Ko'p miqdorda tolalar ichaklarni rag'batlantiradi, metabolizmni tezlashtiradi. Qovoqchani muntazam iste'mol qilish qondagi xolesterin darajasini pasaytiradi. Diuretik ta'sir tufayli shishishni kamaytiradi, butun tananing tetikliligini oshiradi. Qovoqchanning tarkibi juda oddiy: 94% - suv, 5% - uglevodlar, 0,5% - tabiiy shakar va faqat 0,5% protein mavjud. Kaloriya miqdori minimal, 100 gramm meva uchun taxminan 24 kkalni tashkil etadi. Ushbu mahsulot dieta holatidagi insonlar uchun ayni muddao va oson hazm bo'ladi. Qovoqcha o'simligi meva suving yuqori miqdori va foydali mikro- va makroelementlar tufayli shifokorlar uni chaqaloqlar uchun birinchi oziqlantirish sifatida tavsiya qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Т. Э. Остонакулов, -В. И. Зуев, О. Қ Қодирхўжаев. Сабзавотчилик. Тошкент-2009.
2. В. И. Зуев, Р. Ф. Мавлянова, С. И. Дусмуратова, Х. Ч. Буриев. Овоци – это пицца и лекарство. Ташкент-2016.
3. Бўриев, Х.Ч. Ашурметов, О.А. Полиз экинлари биологияси ва етиштириш технологияси. Тошкент-2020.
4. А. Rasulov, Sabzavot, poliz va kartoshka mahsulotlarini saqlash. 1995.4.
5. V. I. Zuev, O. Qodirxo'jaev, M. M. Adilov, and U. I. Akramov, Sabzavotchilik va polizchilik. Toshkent, 2010. Sabzavotchilik va polizchilik.pdf