

## OSHQOVOQNING MORFOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Murodova Shahnoza Choriyevna,*

*Termiz muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti,  
Agrobiologiya fakulteti, Agrokimyo va agrotuproqshunoslik*

*ta'lim yo'nalishi*

*1-bosqich talabasi*

*Telefon raqami: +99-891-574-01-05*



*Begaliyeva Nozila Mahmud qizi,*

*Termiz muhandislik va  
agrotexnologiyalar universiteti,  
Agrobiologiya fakulteti,  
Agrokimyo va agrotuproqshunoslik*

*ta'lim yo'nalishi*

*1-bosqich talabasi*

*Telefon raqami: +99-894-256-46-01*



**Annotatsiya.** Bu maqolada qovoqdoshlar oilasi vakili oshqovoqning morfologik xususiyatlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Oshqovoqning mevasi yirik, soxta meva. Mevaning tashqi qavati qattiq, ichki qavati esa shirador va etdor. Urug'ida 50 % gacha moylar mavjud. Oshqovoq mevasi tarkibida 15-18 % quruq modda, 4-11% askorbin kislota karotin, tiamin, riboflavin, azotli birikmalar, 0,7% biriktiruvchi to'qima, 0,5 % oqsil, 0,2 % yog', 0,6 % kul moddasi, urug'ida 20-40 % gacha yog' saqlaydi. Oshqovoqning muskatsimon qovoq va qattiq po'stli kabi 3 turi ko'p tarqalgan. Ildizi o'q ildiz, uzunligi 2m ga teng bo'ladi. Tarkibida katta miqdorda A vitamini saqlanadi. Qovoq tarkibida beta-karotin organizimiga tushganidan keyin A vitamiga aylanadigan o'simlik pigmenti miqdori juda ko'p. Aynan beta- karotin qovoqqa to'q sariq rang beradi. 13 turi ma'lum. Vatani - Shimoliy va Janubiy Amerika. O'rta Osiyo, jumladan, O'zbekistonda qadimdan ekib kelingan. Tuproq qal'a arxeologik qazilmalarida topilgan qovoq qoldiqlari buni tasdiqlaydi.

**Abstract.** This article provides information on the morphological characteristics of the pumpkin, a representative of the Cucurbitaceae family. The fruit of the pumpkin is a large, false fruit. The outer layer of the fruit is hard, and the inner layer is juicy and fleshy. The seeds contain up to 50% oil. The pumpkin fruit contains 15-18% dry matter, 4-11% ascorbic acid, carotene, thiamine, riboflavin, nitrogenous compounds, 0.7% connective tissue, 0.5% protein, 0.2%

fat, 0.6% ash, and the seeds contain up to 20-40% oil. There are 3 types of pumpkin, the butternut squash and the hard-skinned one, which are widespread. The root is a taproot, up to 2 m long. It contains a large amount of vitamin A. The pumpkin contains a large amount of beta-carotene, a plant pigment that turns into vitamin A after entering the body. It is beta-carotene that gives pumpkin its orange color. There are 13 known species.

Homeland - North and South America. It has been cultivated since ancient times in Central Asia, including Uzbekistan. This is confirmed by the remains of pumpkins found in the archaeological excavations of Tuprok Kala.

**Kalit so'zlar.** Muskat qovog'i. Soxta meva. Pigment. Changchi. Urug'chi. Shirador. Etdor.

**Keywords.** Nutmeg. False fruit. Pigment. Pollinator. Seed. Succulent. Fleshy.

Qovoq – qovoqdoshlar oilasiga qovoq turkumiga mansub bir yillik o'simliklar turkumiga kiruvchi poliz o'simligidir. Poyasi silindirsimon, mayin tuklar bilan qoplangan, o'rmalab yoki jingalaklari bilan ilashib o'sadi. Barglari yirik, buyraksimon, yaprog'i 5-7 bo'lakka bo'lingan. Uning changchisi va urug'chi gullari bitta tupda yetishadi. Gullari sariq. Changchili gullari nisbatan



yirik bo'lib, urug'chili gullaridan oldinroq ochiladi, changchilari 5ta. Urug'chili gullarida 3ta tumshuqchali 1 ta urug'chisi bor. Oshqovoq urug'i tarkibidagi kukurbitin aminokislota ichki a'zolarimizdagi in qurgan qurtlar uchun zahar hisoblanadi. Odamlarning 50 foizga yaqinining o't qopida shunday parazitlar yashaydi. Ularga qarshi kurashish uchun oshqovoq urug'ini iste'mol qilib turish kerak. Agar 3 kun mobaynida har kun ertalab nonushta o'rniga 100 grammdan oshqovoq urug'i iste'mol qilib, ustidan choy yoki suv ichib turilsa juda katta foyda beradi. Qovoq – ko'pchilik sevib iste'mol qiladigan mahsulot. U shunchaki mazali emas, organizm uchun foydali hamdir. Tarkibida katta miqdorda vitamini saqlanadi. Yanada aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, qovoq tarkibida beta-karotin – organizmga

tushganidan keyin A vitaminiga aylanadigan o‘simlik pigmenti miqdori juda ko‘p. Aynan beta-karotin qovoqqa to‘q sariq rang beradi. A vitamini organizm uchun muhim moddalar sirasiga kiradi. Tanamiz bu vitaminni mustaqil ravishda ishlab chiqara olmaydi: vitamin organizm tomonidan tayyor holatda yoki karotinoidlar ko‘rinishida qabul qilinadi. Iste‘mol qilinayotgan mahsulotlar tarkibida A vitamini miqdori kam bo‘lsa, bu salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatmasdan qolmaydi: ko‘rish qobiliyati yomonlashadi, immunitet tushib ketadi, tananing turli a‘zolari va to‘qimalari – suyaklardan tortib miya faoliyatigacha sekinlashadi. Tarkibida katta miqdorda beta-karotin saqlanadigan mahsulot ehtimoliy gipovitaminozning oldini olishga yordam beradi. Organizm A vitaminining bir kunlik me‘yorini qabul qilishi uchun kuniga 300 gr qovoq yeyish kerak bo‘ladi. Uni o‘zingizga yoqqan ko‘rinishda – qirg‘ichdan o‘tkazilgan, qaynatilgan, dimlab pishirilgan, quritilgan yoki boshqa biror usul bilan tayyorlab iste‘mol qilishingiz mumkin. Qovoq boshqa turdagi ozuqaviy moddalarga ham boy qovoq o‘z tarkibida A vitaminidan tashqari quyidagilarni ham saqlaydi:– oqsil;– uglevodlar, jumladan ovqat hazm qilish jarayoni uchun o‘ta muhim bo‘lgan kletchatka;– C, E, B2 (riboflavin) vitaminlari;– minerallar (kaliy, rux, marganes, temir, magniy)Salomatlikka zarar keltiruvchi to‘yingan yog‘lar, xolesterin va natriy (ular odatda yurak, tomirlar, buyraklar, oshqozon va boshqa a‘zolariga zarar yetkazadi) qovoq tarkibida deyarli mavjud emas. Qovoq yordamida ozish mumkin. Qovoq etining 94 foizi suvdan iborat. Bu esa uning kam kaloriyali mahsulot ekanligidan darak beradi: 100 gr qovoqning ozuqaviy qiymati bor-yo‘g‘i 20 kkal ga teng. Ustiga-ustak, kaloriyalarning katta qismi organizmga uglevodlar, jumladan kletchatka ko‘rinishida yetkaziladi. Kletchatka esa foydali xususiyatga ega: u oshqozon-ichak traktiga tushganidan keyin namlikni o‘ziga singdirib oladi, o‘lcham jihatidan kattalashadi va to‘qlik hissini paydo qiladi. Shuning uchun ham qovoq iste‘mol qilinayotgan kaloriyalar miqdorini kamaytirish, ortiqcha vazndan xalos bo‘lish va ochlik hissiga qarshi kurashishni istagan insonlar uchun mukammaldarajada mos keladi. Qovoq urug‘lari ozuqa moddalari, kaloriya, yog‘, oqsil va kletchatkaga boy. 100 gramm qovoq urug‘ida 574 kaloriya, 49 gramm yog‘, 6,6 gramm kletchatka va 30 gramm oqsil mavjud. Urug‘ tarkibidagi yog‘lar asosan mono to‘yinmagan yog‘ bo‘lib, ular sog‘liq uchun foydalidir. Shuningdek, urug‘lar B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E va K



*2-rasm. Oshqovoq urug‘i ko‘rinishi*

vitaminlarini o'z ichiga oladi. Shuningdek, kalsiy, temir, magniy, marganets, fosfor, kaliy, natriy, sink va boshqa mikroelementlar uchraydi. Qovoq urug'lari tarkibidagi E vitamini va karotinoidlar tufayli kuchli antioksidantdir. Vitaminlarning barini o'zida jam qilgan qovoq yuzlab kasalliklarga davo bo'ladi. Yana tarkibida kaliy, temir, kalsiy, magniy ko'p bo'lgani uchun asablarni tinchlantirishda, bo'y o'smaslikda, raxit kasalida, yurak-qon tomir xastaliklarida yordam bera oladi. Qovoqning et qismi ishqorli moddalarga nihoyatda boy. Shu sababli uni yuqori kislotali gastrit bilan og'rikan bemorlarga tavsiya qilamiz. Qovoq qabziyat, varikoz, ateroskleroz, qandli diabet, podagra, o't-tosh kasalini davolashda ham kerakli. Yana uning kuchli siydik haydovchi va organizmni tozalovchi xususiyati borligini ham unutmaslik kerak. Aynan shuning uchun shifokorlar uni homilador ayollarga yurak, buyrak ishini yaxshilash, shishlarni yo'qotish uchun tavsiya qilishadi. Ushbu antioksidantlar yallig'lanishni kamaytiradi va organizmni turli tashqi ta'sirlardan himoya qiladi. Yurak uchun foyda. Xuddi shu antioksidantlar yurakni qator kasalliklardan himoya qiladi. Qovoq urug'idagi magniy qon bosimini pasaytiradi. Bundan tashqari, zararli xolesterin (LDL) va triglitseridlarni kamaytiradi. Saratondan himoya qiladi. Urug'larni muntazam iste'mol qilish magniy qonda qand darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu diabetga chalinganlar uchun, ayniqsa, foydalidir. Shu bois bunday bemorlarga urug'larni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Immunitetni mustahkamlaydi. Teri yog'li bo'lsa, qovoqni qirg'ichdan o'tkazib, 1 osh qoshig'iga bir dona tuxum sarig'i va bir choy qoshiq asal qo'shib, yuzga surtish ham ancha foydali. Qovoq yuzni oqartirib, terini silliqlash xususiyatiga ega. Quruq teri uchun esa qovoq pishgan bo'lishi shart.

#### FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. V.I.Zuyev, A.G.Abdullaev - Sabzavot ekinlari va ularni yetishtirish texnologiyasi T, O'zbekiston, 1997
2. X.CH.Bo'riyev, V.I.Zuyev, O.Qodirxo'jaev -Sabzavot ekinlari seleksiyasi, urug'chiligi va urug'shunosligi - T, Mehnat, 1997.
3. В.И.Зуев, А.А.Умаров, О.Кодирхужаев - Интенсивная технология возделывания овоще-бахчевых культур и картофеля,- Т. Mehnat, 1987.
4. В.И.Зуев, А.Г. Абдуллаев - Овощеводство защищенного грунта - Т, Уқитувчи, 1982
5. N.N.Balashov, G.O.Zeman - Sabzavotchilik T, O'qituvchi 1981.
6. «Sabzavotchilikdan amaliy mashg'ulotlar»-T, «O'qituvchi» 1983.
7. «O'zbekiston qishloq xo'jaligi» jurnali.