

QOVOQ VA UNING URUG'INING FOYDALI XUSUSIYATI

Xayrullayeva Rayxona Sharofovna

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti.

O'zbekiston Samarqand Alisher Navoiy ko'chasi.

Farmatsiya fakulteti

Ilmiy raxbar: **Pardayeva Sohiba Bo'riyevna**

Tibbiy kimyo kafedrasi assistenti

Annotatsiya. Qovoq urug'ida yurak-qon tomir tizimi faoliyati uchun foydali bo'lgan magniy va kaliy bisyor bo'ladi. Kayfiyatni ko'taradi, uyquni yaxshilaydi. Qovoq urug'i triptofanning manbai ekani hisobiga eng yaxshi antidepressantlardan biri sanaladi. Ushbu aminokislota organizmda kayfiyatni ko'taruvchi "baxt gormoni" — serotoninga aylanadi. Triptofanning yana bir boshqa foydali xususiyati ham bor: u kechasi uyquni me'yorlashtirib, asab tizimini tinchlantiradigan — melatonin ishlab chiqarilishini ta'minlaydi. Immunitetni, tirnoq va sochlarni mustahkamlaydi. Qovoq urug'i miya faoliyatini yaxshilab, suyaklarni mustahkamlaydigan fosfor ga boy mahsulot sanaladi. Qovoqni undagi ko'pgina vitaminlar, minerallar va antioksidantlari mavjudligi sabab ham sevib iste'mol qilish kerak. Qovoq ayniqsa quyidagilarda juda foydali hisoblanadi: Nafaqat qovoqning o'zi, balki uning danakchalari ham juda foydalidir. Uning 100 grammining 50 grammini organik yog'lar tashkil etadi. Bundan tashqari ularda 20 xil aminokislotalar, B guruh vitamini, marganes va fosfor mavjud.

Kalit so'zlari: Qovoqning urug'i va yog'i tibbiyotda qo'llaniladi. Qovoqda C vitamini mavjud bo'lib, immunitetni mustahkamlaydi. Qovoq kam kaloriya va yog' miqdoriga ega bo'lib, vazn tashlashga yordam beradi. 100 kg mevasida 12 ozuqa birligi va 1 kg hazm bo'ladigan protein bor.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЫКВЫ И ЕЕ СЕМЯН

Хайруллаева Райхона Шарофовна

Самаркандский государственный медицинский университет.

Узбекистан Самарканд Улица Алишера Навои.

Фармацевтический факультет

Научный руководитель: **Пардаева Сохиба Бориевна**

Ассистент кафедры медицинской химии

Аннотация. В тыквенных семечках содержится большое количество магния и калия, которые полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Они улучшают настроение и нормализуют сон. Тыквенные семечки считаются одним из лучших природных антидепрессантов благодаря содержанию триптофана. Эта аминокислота превращается в организме в «гормон счастья» — серотонин.

Триптофан также обладает еще одним полезным свойством: он способствует выработке мелатонина, который регулирует ночной сон и успокаивает нервную систему. Кроме того, тыквенные семечки укрепляют иммунитет, ногти и волосы. Они также богаты фосфором, который улучшает работу мозга и укрепляет кости. Тыкву и её семечки следует регулярно употреблять из-за высокого содержания витаминов, минералов и антиоксидантов. Тыква особенно полезна для:

Полезны не только сами тыквы, но и их семена. Органические жиры составляют 50 граммов на каждые 100 граммов тыквенных семечек. Кроме того, в них содержится 20 различных аминокислот, витамины группы В, марганец и фосфор.

Ключевые слова: Тыквенные семечки и масло применяются в медицине. Тыква содержит витамин С, укрепляющий иммунитет. Тыква низкокалорийна и содержит мало жира, что способствует снижению веса. В 100 кг тыквы содержится 12 кормовых единиц и 1 кг перевариваемого протеина.

USEFUL PROPERTIES OF PUMPKIN AND ITS SEEDS

Khayrullayeva Raykhona Sharofovna

Samarkand State Medical University.

Uzbekistan Samarkand Alisher Navoi Street.

Faculty of Pharmacy

Scientific Supervisor: **Pardayeva Sohiba Borievna**

Assistant of the Department of Medical Chemistry

Annotation: Pumpkin seeds are rich in magnesium and potassium, which are essential for cardiovascular health. They boost mood and improve sleep quality. Pumpkin seeds are considered one of the best natural antidepressants due to their high

tryptophan content. This amino acid is converted into serotonin—the "happiness hormone"—in the body.

Tryptophan also has another beneficial property: it promotes the production of melatonin, which regulates sleep patterns and calms the nervous system. Additionally, pumpkin seeds strengthen immunity, nails, and hair. They are also a great source of phosphorus, which enhances brain function and strengthens bones. Pumpkins (and their seeds) should be consumed regularly due to their abundance of vitamins, minerals, and antioxidants. Pumpkins are particularly beneficial for:

Not only the pumpkin itself but also its seeds are highly nutritious. Organic fats make up 50 grams of every 100 grams of pumpkin seeds. Moreover, they contain 20 different amino acids, B-group vitamins, manganese, and phosphorus.

Key words: Pumpkin seeds and oil are used in medicine. Pumpkin contains vitamin C, which strengthens immunity. Pumpkin is low in calories and fat, aiding in weight loss. In 100 kg of pumpkin, there are 12 feed units and 1 kg of digestible protein.

Kirish. Qovoq – qovoqdoshlarga mansub bir va ko‘p yillik poliz ekini. Vatani Shimoliy va Janubiy Amerika. 3 turi – yirik mevali qovoq (kartoshka qovoq), muskat qovoq (oyim qovoq), qalin (qattiq) po‘stli qovoq (oddiy qovoq) ko‘p ekiladi. Qovoq – ozmoqchi bo‘lganlar uchun ajoyib mahsulot hisoblanadi. Uning kaloriyasi past bo‘lib, uning tayyorlash usullari esa juda ko‘pdir. Dietologlar parhezga xom va pishirilgan qovoq, qovoq sharbatini qo‘shishni maslahat berishadi. Ammo qovoqni tayyorlashda sariyog‘ va shakar qo‘shish tavsiya qilinmaydi, yaxshisi bunda asaldan foydalaning. Qovoqning kaloriyasi esa barcha ozishni xohlovchilarni xursand qiladi: 100 grammi 26 kKal bo‘lib, 1.3 grammni oqsillar, 0.3 grammni yog‘lar va 7.7 grammni uglevodlar tashkil etadi. Bir kunda 600 grammgacha qovoqdan iste‘mol qilish mumkin. ko‘rish qobilyati: unda A, E, B6, B12 va rux kabi vitaminlar mavjud bo‘lib, ko‘z uchun tengsiz foydali mahsulot sanaladi. Shuningdek qovoqda karotinoidlar bo‘lib, ular ko‘z pardasini mustahkamlar ekan, Oshqozon-ichak trakti qovoq oshqozon yarasi og‘rig‘ida yaxshi bo‘lib, oshqozon kislotaliligini pasaytiradi, biriktiruvchi to‘qimasi sabab, u butun ovqat hazm qilish tizimini yengil tozalaydi, buyrak: qovoq organizmdagi ortiqcha suyuqlikni chiqarib tashlaydi, ozish: qovoqning kaloriyasi past bo‘lib, undagi L-karnitin moddasi organizmdagi zararli xolesterindan tozalab, yog‘larni parchalab

tashlaydi, Go‘zallik: A va E guruh vitaminlari teri, soch va tirnoq sifatini yanada yaxshilaydi, immunitetni ko‘taradi.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi: Qovoq urug‘i gijjalarni yo‘qotadi. Qovoq urug‘idan bolalardagi gijjalarni yo‘qotishda foydalanish ajoyib g‘oya. Tarkibida kukubritin moddasi parazitlar uchun zaharli bo‘lib, inson tanasiga xavf solmaydi. Qonda shakar miqdorini barqarorlashtiradi. Qandli diabetga chalingan bemorlar uchun qovoq urug‘ining eng birinchi foydasi – qondagi qand miqdorini nazorat qilish. Qovoq urug‘ini har kuni iste‘mol qilish insulin ishlab chiqarishni yaxshilashga yordam beradi va kasallikning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Yurak uchun foydali Qovoq urug‘ida yurak-qon tomir tizimi faoliyati uchun foydali bo‘lgan magniy va kaliy bisyor bo‘ladi. Ushbu mahsulot, qon tomirlarda spazm paydo bo‘lishi va yurak yetishmovchiligining oldini oladi. Qon bosimini yaxshilab, tomir devorlarini tozalaydi, xolesterinli qatlam hosil bo‘lishining oldini oladi. Kayfiyatni ko‘taradi, uyquni yaxshilaydi, qovoq urug‘i triptofanning manbai ekani hisobiga eng yaxshi antidepressantlardan biri sanaladi. Ushbu aminokislota organizmda kayfiyatni ko‘taruvchi “baxt gormoni” — serotoniniga aylanadi. Triptofanning yana bir boshqa foydali xususiyati ham bor: u kechasi uyquni me‘yorlashtirib, asab tizimini tinchlantiradigan — melatonin ishlab chiqarilishini ta‘minlaydi. Immunitetni, tirnoq va sochlarni mustahkamlaydi. Ushbu mahsulot viruslar bilan kurashib, immunitetni yaxshilaydigan rux moddasining koni sanaladi. Bundan tashqari, ushbu modda A va E vitaminlarini so‘rilishi uchun organizmga yordamlashgani hisobiga teri va soch ahvoli yaxshilanishiga ham ta‘sir qilmay qolmaydi. Suyaklarni mustahkamlaydi, qovoq urug‘i miya faoliyatini yaxshilab, suyaklarni mustahkamlaydigan fosfor boy mahsulot sanaladi. Fosfor suyaklar salomatligi uchun kalsiy singari muhim sanaladi. Aynan kalsiy bilan birga ushbu mikroelement suyak to‘qimalarini mustahkamlaydi. Qovoq urug‘ining insonlar uchun eng muhim bo‘lgan xususiyati shundaki, uning tarkibida magniy va boshqa minerallar mavjud. Shuningdek, qovoq urug‘i yog‘i marganets, mis, temir va ruhning manbasi hisoblanadi. Magniy yaxshi kayfiyat va mustahkam uyquni ta‘minlasa, marganets – kollagen sintezi, biriktiruvchi to‘qima va suyaklarning sog‘lig‘i uchun juda muhimdir. Temir tanada kislorod aylanishini, sink – immunitetni, mis esa energiya ishlab chiqarishda faol ishtirok etadi. Bular qovoq urug‘ining organizm uchun foydali xususiyatlarining faqat bir qismidir. Asal

bilan qovoq urug'i anchadan buyon bolalar va vazni kam bo'lgan kattalar uchun ozuqaviy qo'shimcha sifatida ishlatiladi. Qovoq urug'ining xususiyatlaridan biri – uning tarkibida foydali yog'larning ko'pligi bilan bog'liq. Ushbu mahsulot omega-3 kislotalarining eng yaxshi manbasi hisoblanadi, shuningdek, alfa-linolenik kislota ham mavjud. Tarkibdagi yog' kislotalari yurak, qon-tomirlarini yallig'lanish va kasalliklardan himoya qiladi.

Tadqiqot natijalari: Nafaqat qovoqning o'zi, balki uning urug'lari ham sog'liq uchun foydali hisoblanadi. Barcha uchun birdek zarur bo'lgan qovoq urug'lari to'yimli hamda vitamin va minerallarga boydir. Chorak stakan qovoq urug'ida kamida 15 gramm sog'lom yog'lar va 8-10 gramm yuqori sifatli oqsillar mavjud. Shu bilan birga qovoq urug'i yuqori energiya qiymatiga ega, uning kaloriya miqdori 150 gramm. Mahsulotning tarkibiy boyligi-qovoq urug'ining insonlar uchun eng muhim bo'lgan xususiyati shundaki, uning tarkibida magniy va boshqa minerallar mavjud. Shuningdek, qovoq urug'i yog'i marganets, mis, temir va ruhning manbasi hisoblanadi. Magniy yaxshi kayfiyat va mustahkam uyquni ta'minlasa, marganets – kollagen sintezi, biriktiruvchi to'qima va suyaklarning sog'lig'i uchun juda muhimdir. Temir tanada kislorod aylanishini, sink – immunitetni, mis esa energiya ishlab chiqarishda faol ishtirok etadi. Bular qovoq urug'ining organizm uchun foydali xususiyatlarining faqat bir qismidir.

Qonda shakar miqdorini barqarorlashtiradi. Qandli diabetga chalingan bemorlar uchun qovoq urug'ining eng birinchi foydasi – qondagi qand miqdorini nazorat qilish. Qovoq urug'ini har kuni iste'mol qilish insulin ishlab chiqarishni yaxshilashga yordam beradi va kasallikning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Vazn masalasida jon kuydiradiganlar uchun qovoq urug'ining yagona zarari yuqori kaloriya bo'lishi mumkin. Ularga kundalik ravishda 100 grammdan ko'p bo'lmagan urug' iste'mol qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, qovoq urug'i me'da shirasining yuqori kislotaliligi va boshqa oshqozon-ichak kasalliklari uchun xavfli bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham urug'ning foyda va zararlarini taqqoslagan holda ularni ratsionga kiritish mumkin. Qovoq urug'idan bolalardagi gijjalarni yo'qotishda foydalanish ajoyib g'oya. Tarkibida kukubritin moddasi parazitlar uchun zaharli bo'lib, inson tanasiga xavf solmaydi. Qandli diabetga

chalingan bemorlar uchun qovoq urug'ining eng birinchi foydasi – qondagi qand miqdorini nazorat qilish. Qovoq urug'ini har kuni iste'mol qilish insulin ishlab chiqarishni yaxshilashga yordam beradi va kasallikning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Muhokama: 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. Salomatlikka zarar keltiruvchi to'yingan yog'lar, xolesterin va natriy (ular odatda yurak, tomirlar, buyraklar, oshqozon va boshqa a'zolarga zarar yetkazadi) qovoq tarkibida deyarli mavjud emas. 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 mukammal darajada mos keladi. Antioksidantlar – tana hujayralarining erkin radikallar tomonidan zararlanishiga qarshi kurashuvchi moddalar bo'lib, ushbu jarayon "Oksidlovchi stress" deb ataladi. Shifokorlar uni tez qarish, surunkali yallig'lanish holatlarining paydo bo'lishi, yurak-qontomir, endokrin tizimi va miya faoliyatidagi buzilishlar, ba'zan saraton kasalliklariga olib keluvchi hujayralar mutatsiyasi bilan bog'lashadi. Qovoq tarkibida antioksidantlardan alfa va beta-karotin, beta-kriptoksantin va boshqalar saqlanadi, ular organizmga oksidlovchi stress hamda uning asoratlariga qarshi kurashish uchun yordam beradi. Qovoq tarkibidagi

kaliy, B vitamini, kletchatka, antioksidantlar yurak-qontomir tizimi faoliyatini rag'batlantiradi. Sanab o'tilgan moddalar tizim faoliyatida o'ta muhim o'rin turadi. Qovoq ko'zlar salomatligi uchun muhim bo'lgan A vitaminiga boyligi haqida yuqorida aytib o'tdik. Bundan tashqari, uning tarkibida ko'rish qobiliyati uchun zarur bo'lgan boshqa moddalar ham bor. Qovoq – lyutein va zeaksantinning eng yaxshi manbalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ushbu moddalar katarakta, yosh bilan bog'liq o'zgarishlar, jumladan sariq dog' paydo bo'lishi kabi ko'z kasalliklari xavfini kamaytiradi. Beta-karotin ultrabinafsha nurlari ta'sirida teriga yetkaziladigan zarar miqdorini kamaytiradi. B vitamini esa kollagen ishlab chiqarishga yordam beradi – u terining muhim elementi bo'lib, teri tarangligini saqlaydi, natijada jarohatlardan keyin terining qayta tiklanishi uchun ko'p vaqt kerak bo'lmaydi. A vitamini, lyutein, zeaksantin va boshqa antioksidantlar esa qarish jarayonini sekinlashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://daryo.uz/2023/09/05/qovoq-urugining-inson-salomatligi-uchun-5-ta-foydali-xususiyati>
2. <https://darakchi.uz/oz/58759>
3. <https://medall.uz/qovoqning-qanday-foydalari-bor/>
4. [file:///C:/Users/user/Downloads/13018%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/13018%20(2).pdf)
5. <https://zira.uz/uz/2018/10/25/qovoq-to-g-risida-qiziqarli-ma-lumotlar/>