



UO‘K: 635.62

## Qovoq o‘simligi gulining shifobaxsh xususiyatlari

Sabirova Malika Bahodir qizi

**Annotatsiya.** Tabiat inson salomatligini saqlashda bebaho manba hisoblanadi. Inson qadimdan turli o‘simliklarning shifobaxsh xususiyatlarini o‘rganib, ularni xalq tabobatida keng qo‘llagan. Shunday noyob o‘simliklardan biri bu – qovoq o‘simligidir. Qovoq mevasidan tashqari, uning urug‘i, bargi va ayniqsa guli ham shifobaxsh xususiyatlarga ega. Bugungi kunda qovoq guli nafaqat xalq tabobatida, balki ilmiy fitoterapiyada ham katta e‘tiborni tortmoqda. Ushbu maqolada qovoq gulining tarkibi, foydali xususiyatlari va qo‘llanish sohalari haqida batafsil ma‘lumot berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Qovoq, gul, vitaminlar, yog‘ kislotalar, antioksidantlar, minerallar, fitosterinlar, oqsillar, flavonoidlar, karotinoidlar.

**Аннотация.** Природа является бесценным ресурсом для поддержания здоровья человека. С древних времен люди изучали целебные свойства различных растений и широко использовали их в народной медицине. Одним из таких редких растений является тыква. Помимо плодов тыквы, её семена, листья и особенно цветы обладают целебными свойствами. Сегодня цветок тыквы привлекает большое внимание не только в народной медицине, но и в научной фитотерапии. В данной статье подробно рассказывается о составе, полезных свойствах и областях применения цветка тыквы.

**Ключевые слова:** Тыква, цветок, витамины, жирные кислоты, антиоксиданты, минералы, фитостерины, белки, флавоноиды, каротиноиды.

**Abstract.** Nature is an invaluable resource for maintaining human health. Since ancient times, man has studied the healing properties of various plants and widely used them in folk medicine. One such unique plant is the pumpkin plant. Besides the pumpkin fruit, its seeds, leaves, and especially the flower also have healing properties. Today, pumpkin flowers attract great attention not only in folk medicine, but also in scientific phytotherapy. This article provides detailed information about the composition, beneficial properties, and areas of application of pumpkin flowers.



**Keywords:** Pumpkin, flower, vitamins, fatty acids, antioxidants, minerals, phytosterols, proteins, flavonoids, carotenoids.

**Kirish:** Gullarning oziq-ovqat sifatida iste'mol qilinishi nafaqat an'anaviy amaliyot, balki kelajakning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi. Bu nafaqat sog'liqni saqlash, balki iqtisodiyot va ekologik barqarorlik nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega. Bu yo'nalish qishloq xo'jaligini diversifikatsiya qilish, eksport imkoniyatlarini kengaytirish, sog'liqni saqlash, balki iqtisodiyot va ekologik barqarorlik nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega. Shu jumladan, qovoq gullari o'ziga xos kimyoviy tarkibi va shifobaxsh xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Qovoq – qovoqdoshlar (Cucurbitaceae) oilasiga mansub bir yillik o'simlik bo'lib, asosan issiq iqlimda o'stiriladi. O'zbekiston sharoitida *Cucurbita pepo*, *Cucurbita maxima* va *Cucurbita moschata* turlari keng tarqalgan [1]. O'simlik uzun poyalari, katta barglari va yirik sariq gullari bilan ajralib turadi [2]. Qovoq o'simligi **otalik** va **onalik** ikki xil gullari bo'ladi [3]. Otalik gullar chang chiqaradi, gullari esa meva hosil qiladi. Tibbiy maqsadlarda asosan otalik **gullardan** foydalaniladi, chunki ular ko'p bo'ladi va o'simlikning hosildorligiga zarar yetkazmaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qovoq gullari inson organizmiga terapevtik ta'sir ko'rsatadigan ko'plab bioaktiv moddalarni o'z ichiga oladi [4].

Qovoq gullari biologik faol moddalarga nihoyatda boy bo'lib, ularning tarkibida A, C, E, K, B guruhga mansub vitaminlar, kaliy, magniy, kalsiy, temir, rux, fosfor, mis kabi minerallar, antioksidantrlardan karotinoidlar(beta-karotin, lyutein) va flavonoidlar mavjud [5]. Bundan tashqari gullar tarkibida fitosterinlar, organik kislotalar, tabiiy shakarlar, oqsillar, linol kislota va boshqa muhim yog' kislotalari uchraydi. Qovoq gulining shifobaxsh ta'siri uning tabiiy tarkibidagi antioksidantlar va vitaminlarga bog'liq. Flavonoidlar va karotinoidlar to'qimalardagi yallig'lanish jarayonini kamaytiradi, bu esa shamollash, bo'g'im og'rishi va teri kasalliklarida foydali hisoblanadi. Karotinoidlar masalan, lyutein va fenolik birikmalar kabi antioksidantlar organizmdagi erkin radikallarni neytrallaydi, yallig'lanish, surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Qovoq guli jigar hujayralarini toksinlardan himoya qiladi, safro ajralishini yaxshilaydi va jigar faoliyatini normallashtiradi. Qovoq gullari siydik haydovchi vosita hisoblanib, uning yengil diuretik ta'siri buyrak va pufakdagi ortiqcha suyuqlikni chiqarishga yordam beradi. Tarkibidagi kaliy va magniy moddalari yurak mushaklarini mustahkamlaydi va qon bosimini me'yorda ushlab turib, yurak faoliyatini



qo‘llab-quvvatlaydi. B guruhga mansub vitaminlar asab tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, uyqusizlik va sterssni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi. C vitamini va karotinoidlar tananing tabiiy himoya kuchlarini kuchaytirib, immunitetni oshirishda katta ahamiyatga ega [6].

**Xulosa:** Qovoq o‘simligi guli tabiiy shifobaxsh manba bo‘lib, uning tarkibidagi vitaminlar, minerallar va antioksidantlar inson organizmiga ko‘p jihatdan foydali ta‘sir ko‘rsatadi. U jigar, yurak, buyrak va asab tizimi faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi. Qovoq gulidan tayyorlangan damlama, choy va surtmalarning muntazam, ammo me'yorida qo‘llanilishi sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi. Xulosa qilib aytganda, qovoq guli – xalq tabobatining qadimiy, ammo hozirgi zamon tibbiyotida ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan tabiiy davo vositasidir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Жуманиязова, Н. Б., & Жуманиязова, Г. Й. (2022). АГРОТЕХНОЛОГИИ ВЫРАЩИВАНИЯ ТЫКВЫ НА ОСНОВЕ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ КЛИМАТИЧЕСКИХ, ПРИРОДНЫХ И ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ХОРЕЗМСКОГО ОАЗИСА. *Universum: химия и биология*, (8-1 (98)), 5-10.
2. Джуманиязова, Н. Б. (2021). АНАЛИЗ ЛИСТОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОМАССЫ СОРТОВ ТЫКВЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ. *OMEGA SCIENCE*, 2021.–244 с., 15.
3. Жуманиязова Н. Б. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ В АГРОЦЕНОЗАХ ХОРЕЗМСКОГО ОАЗИСА УЗБЕКИСТАНА //Universum: химия и биология. – 2021. – №. 8 (86). – С. 13-16.
4. P. Ghosh and S. S. Rana, “Physicochemical, nutritional, bioactive compounds and fatty acid profiling of Pumpkin flower (*Cucurbita maxima*), as a potential functional food,” *SN Appl. Sci.*, vol. 3, no. 2, 2021, doi: 10.1007/s42452-020-04092-0.
5. A. D. Niño et al., “Convective Drying of Pumpkin Flower (*Cucurbita maxima*): Effect of Temperature and Airflow on Carotenoid Content,” *J. Food Process. Preserv.*, vol., 2024, doi: 10.1155/2024/5773594.
6. K. Toro-Velez, R. Chavez-Jauregui, L. Wessel-Beaver, and B. Brunner, “Production and Postharvest Assessment of Tropical Pumpkin Flowers Harvested for Consumption,” *Horttechnology*, vol. 32, no. 2, pp. 199–212, 2022, doi: 10.21273/HORTTECH04955-21.