

QOVOQNING SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI

Hamidova Gulnafisa

Samarqand davlat tibbiyot universiteti farmatsevtika fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Xalq tabobatida inson organizmidagi kasalliklarini davolashda qo'llanilayotgan shifobaxsh dorivor o'simliklarni o'rganish.*

Kalit so'zlar: *mikroelementlar, karotin, pekin moddalar, beta-karotin, serotanin, kamqonlik, varikoz, pnevmoniya, gastrit kasalliklari.*

Qovoqning ozuqaviy qiymatdan tashqari ko'plab qimmatli mikroelementlarni o'z ichiga oladi va butun tanaga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Bundan tashqari, nafaqat qovoqning go'shtli joyi va sharbati, balki urug'lari ham foydali xususiyatga ega.



Energiya qiymati va tarkibi

Birinchidan, qovoq – vitaminlar manbayi. Uning tarkibida A, C, E, K, T, PP, shuningdek, hazm qilishni yaxshilaydigan va immunitetni mustahkamlaydigan B1, B2, B5 va B6 vitaminlari mavjud.

Qovoq tarkibida juda ko'p miqdorda qimmatbaho tolalar, karotin va pektin moddalari, shuningdek, turli xil organlar va tizimlarning salomatligini ta'minlaydigan minerallar – kaliy, kalsiy, magniy, rux, mis, temir va fosfor kabi moddalar mavjud. Shuning uchun ham qovoqning organizm uchun foydasidan shubha qilishning keragi yo'q.

Bundan tashqari, qovoq past kaloriyali mahsulot bo'lib, uning 100 grammida taxminan 25 kkal, 1 gr oqsil, 0,1 gr yog', 4,4 gr uglevod va suv mavjud.

Tekshirish natijalari:

1)Vazn tashlashga yordam beradi

Endi avvalgi parhezlar ahamiyatga ega emas, aksincha sog'lom oziq-ovqat tufayli kuch sarflamasdan ham vazn tashlash mumkin. Masalan, qovoq yordamida, u tolaga boy bo'lib, u insonni tez to'ydiradi uzoq vaqt mobaynida to'qlik hisi tark etmaydi. Shuningdek, yuqorida ta'kidlanganidek, mahsulotda

kaloriya miqdori past – 100 gramm qovoqda 25 gr kkal. Qovoqdagi kaliy tuzlari tanadan ortiqcha suyuqlikni olib tashlashga yordam beradi, bu esa vazn kamayishiga olib keladi.

2)Ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi

Qovoq tarkibida beta-karotin mavjud bo'lib, u organizmdagi A vitaminiga aylanadi va aynan ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, shuningdek, yorug'likni yaxshiroq qabul qilishga yordam beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, uning miqdori oshqovoqda sabzi bilan solishtirganda 5 baravar ko'p. Ayniqsa, kataraktaning oldini olishda qovoq mahsuloti samarali hisoblanadi.

3)Terining yorilishi va ajin tushishidan himoya qiladi

Qovoq karotenoidlarga boy bo'lib, ular nafaqat ko'rish qobiliyatini qo'llab-quvvatlaydi, balki saraton hujayralarining rivojlanishiga ham to'sqinlik qiladi. Shuningdek, E vitamin terini zararli ta'sirdan himoya qiladi, yallig'lanishni kamaytiradi va erta qarishning oldini oladigan antioksidantlar vazifasini bajaradi.

4)Kayfiyatni yaxshilaydi va immunitetni mustahkamlaydi

Oshqovoq takibidagi C vitamin serotonin gormonini ishlab chiqarishni rivojlantiradi va immunitetni mustahkamlashga yordam beradi. Ayniqsa, shamollashning oldini olish uchun foydali, chunki A vitamin yallig'lanish hamda infeksiyaga qarshi kurashadi.

5) Qovoq sharbati

Qovoq sharbati mevali sharbatlardan farqli o'laroq deyarli tarkibida shakari bo'lmaydi va mahsulotning barcha xususiyatlarini o'zida saqlab qoladi.

6) Qovoq urug'i



Qovoq urug'i yurakdagi muammolarni davolovchi ta'sirga ega, u qon bosimini pasaytiradi va qondagi qand miqdorini tartibga solishga yordam beradi. Bunga asosan, fitosterollar, magniy, yog' kislotalari, fermentlar va azot oksidi sabab bo'ladi. Bundan tashqari, qon tomirlarini kengaytiradi va qon aylanishini yaxshilaydi. Oshqovoq tanadagi toksinlarni olib tashlaydi, gemoglobin miqdorini oshiradi, modda almashinuv jarayonini yaxshilab, yurak faoliyatini normallashtiradi.

Tibbiyotda qo'llanilishi

Qovoq dorivor mahsulotlar ichida birinchi o'ringa loyiqdir. Qovoqning go'shtli joyi astma, kamqonlik, varikoz tomirlari, pnevmoniya va shamollashni davolashda qo'l keladi.

Shifokorlar erkaklarga oshqovoq urug'ini quvvatni oshirish, salohiyatni yaxshilash va prostata bezlarini davolashda maslahat beradi.

Qovoq urug'i yog'i ham alohida maqtovga sazovordir. Uning tarkibida omega-3 yog' kislotalari, kaliy, kalsiy, magniy va temir ko'p bo'lib, bir qancha jiddiy kasalliklarning oldini olishda samarali hisoblanadi.

Zararlari

Qovoq bir qancha foydalaridan tashqari ayrim kimsalarning iste'mol qilishi taqiqlanadi. Masalan, oshqozon yarasi, kislotaliligi past gastrit yoki qand kasaliga chalingan bemorlar ratsioniga qovoq mahsuloti kiritilishi mumkin emas. Shuning uchun shifokor ko'rigidan o'tib, maslahatlashish zarur.

Turlari

Qovoqning uchta navi bor: katta mevali, muskatli va qattiq po'stloqli. Ular hajmi, shakli, rangi, shuningdek, go'shtli joylarining zichligi va ta'mi bilan farq qiladi. Ovqat pishirish uchun eng yaxshisi muskat qovoq. Uning o'lchami kichik, og'irligi 2-2,5 kg. Po'sti unchalik qalin emas, yoqimli yong'oq ta'miga ega.

Xulosa: Qovoq xarid qilinayotganda uning po'stlog'iga e'tibor berish zarur. Unda yoriqlar, pushti dog'lar bo'lmasligi kerak. Iloji boricha o'rta kattalikdagi qovoqlarni tanlagan ma'qul. Juda kattasi qurib qolishi va ichidagi go'shtli joyi achchiq chiqishi mumkin. Qovoqlar quruq va qorong'i joyda saqlanishi kerak. Agar qovoq kesilgan bo'lsa, uni urug'laridan tozalab, usti o'ralgan holda muzlatkichga qo'yilsa, uzoqroq vaqt turishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abu ali Ibn Sino Tib qonunlari kitobi
2. hppts//zira.uz~2018.05.10
3. Salomatlik sari gazetasi Toshkent 2019.25.05
4. Dorivor o'simliklar atlası Jo'rayeva M.A Toshkemt-2012
5. Birinchi jild Toshkent 2000-yil Toshkent Xolmatov H.X, Habibov Z.H Farmakagnoziya (Darslik) 1980
6. Shifobaxsh giyohlar 1967-yil Nabiyev M
7. Hojimatov Q.M Olloyorov, M Yuldashev H.M, Shogulomov U.Sh, Shifobaxsh giyohlar dardlarga malham (Fitoterapiya) Toshkent-1995
8. O'zbekistonning shifobaxsh o'simliklari va ularni muhofaza qilish, Toshkent-1998 Xoliqov K, Nabiyev M.