



UDK. 635.635.07.

**QABAQSHA (Cucumis Pepo L.) SABZAVOTINIŇ XALIŇ XOJALIGINDAŇI
HÁM INSAN SALAMATLIGI UShIN ÁHMIYETI.**

¹Kushmuratova Nursaya Axmetali qızı., ²Abdigapbarov Azamat Saymbetovich.

¹1-kurs tayanish doktorantı. Sabzavotshılıq qaniygeligi. Qaraqalpaqstan awıl xojalıgı hám agrotexnologiyalar institutı. Qaraqalpaqstan Respublikası.

² a.x.i.f.d. (PhD). «Miywe-sabzavotshılıq hám palızshılıq» kafedrası aǵa oqıtıwshısı. Qaraqalpaqstan awıl xojalıgı hám agrotexnologiyalar institutı. Qaraqalpaqstan Respublikası. abdiaza079@mail.ru.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19244634>

Annotaciya. Maqalada qabaqsha (Cucurbita pepo L.) miywesiniń ximiyalıq quramı, azıqlıq muǵdarı hám insan salamatlıǵı ushın shıpalı qásiyetleri keltirilgen. Onıń quramındaǵı vitaminler, mineral zatlar, pektin hám kletchatkanıń fiziologiyalıq áhmiyeti jarıtılǵan. Qabaqshanıń dietalıq ónim sıpatında júrek-qan tamır, as sińiriw, búyrek hám bawır keselliklerinde qollanıwı ilimiy tiykarlanǵan. Sonday-aq, onı Ózbekstan sharayatında jetistiriw hám xalıqtıń azıq-awqat racionındaǵı áhmieti kórsetip berilgen.

Tayanish sózler: qabaqsha, Cucurbita pepo L, azıqlıq quramı, vitaminler, mineral zatlar, dietalıq ónim, shıpalıq qásiyeti, pektin, kaliy.

KIRISIW. İnsan ómiri, densawlıǵı hám miynet etiw qáiletin saqlap qalıwı ushın normal awqatlanıwı zárúr. Ol tiykarǵı zatlar: azıq-awqatlıq (beloklar, maylar, uglevodlar), biologiyalıq aktiv (mineral duzlar, vitaminler, organikalıq kislotalar hám basqalar) zatlar, azıqlıq talalar hám suwdıń kaloriyalılıǵı boyınsha teń salmaqlı (jasına hám óndirislik jumıs túrine baylanıslı) paydalanıw názerde tutiladı. Energiyaǵa bolǵan talap tiykarınan may hám uglevodlar esabınan qanaatlandırıladı. Kúsh quwatlılıq deregi belok bolıp esaplanadı. Sonıń ushın azıq-awqat qawipsizligi dárejesin bahalawda joqarı energiya quwatlılıǵına iye nan ónimleri, qant, may, sút hám gósh ónimleri sıyaqlı tiykarǵı baǵdarlar ajratıp kórsetilmekte. Sabzavotlar quramındaǵı belok, may hám dán muǵdarı, uglevodlar muǵdarı boyınsha haywanat ónimlerinen keyin turıp, adamnıń normal turmısı hám densawlıǵın saqlaw ushın zárúr bolǵan vitaminler, mineral birikpeler, fitoncidler hám basqa da biologiyalıq aktiv zatlar, azıqlıq talalarınıń tiykarǵı dáregi bolıp esaplanadı. Sol sabzavotlardıń qatarında qabaqsha (Cucurbita pepo L.) sabzavot ósimligide ayırıqsha orındı iyeleydi [2;6].

Salamat awqatlanıwdı shólkemlestiriwde sabzavot ónimleriniń ornı sheksiz. Asqabaqlar tuqımlasına tiyisli qabaqsha (Cucurbita pepo L.) erte pisiriligi, joqarı zúraáttiligi hám dietalıq qolaylılıǵı menen áhmiyetli esaplanadı. Onıń quramında insan organizmi ushın zárúr bolǵan biologiyalıq aktiv elementlerdiń kópligi onı tek ǵana azıq-awqat emes, al shıpalı ónim sıpatında da áhmiyetli esaplanadı.

Áhmiyeti. Qabaqsha asqabaqlar (Cucurbitaceae) tuwısına tiyisli bir jıllıq ósimlik bolıp esaplanadı. Tamır sisteması jaqsı rawajlangan, paqalı jatıp yamasa tik ósiwshi, japıraqları iri, miywesi hár túrli forma hám rende boladı. Miywesi paydalanıw ushın texnikalıq jetilisiw dáwirinde jıynap alınadı [2;7;8].



Kelip shıǵıwı. Qabaqshanıń (Cucurbita pepo) watanı Oraylıq Amerika, ásirese, házirgi Meksika aymaǵı esaplanadı, ol jerde b.e.sh. dáslep hind qáwimleri awqatqa tek tuqımınan paydalanǵan, al Evropada ósimlik XVI ásirde kelip, ol jerde uzaq waqıt dekorativ sıpatında ósirilgen. Pispegen miywelerden awqatqa paydalanıw XVIII ásirde italiyalılar tárepinen baslangan. Rossiyada qabaqsha XIX ásirde payda bolǵan. Qabaqsha (túrkshe qabaq - "tikva" sózinen kelip shıqqan).

Ózbekstan Respublikasında sońǵı jılları qabaqsha jetistiriletuǵın maydanlardıń analizi sonı kórsetti, bul egin maydanları kóbeygen (ósiw 32% ti quradı) hám ónimdarlıǵı da artqan (13-14% t/ga). Islep shigariwda úlken maydanlardı jergilikli Grecheskiy sortı iyeleydi [1; 2].

Hár qıylı tarawlarda paydalanıwı: Qabaqshadan azıq-awqat sanaatında (konserva, ikra, muzlatılǵan aralaspalar islep shıǵarıw), kulinariyada (jawıw, parda islew (tushit), pisiriw), dietalogiyada hám balalar awqatlanıwında gipoallergenligi hám tómén kaloriyalılıǵı sebepli keńnen paydalanıladı. Sonday-aq, xalıq medicinası (tuqımlar) hám kosmetologiyada teriniń salamatlıǵı ushın qollanıladı.

Azıq-awqat tarawında: Qabaqshadan ikra, marinadlangan, konservalangan zakuskalar, muzlatılǵan yarım tayar ónimler islep shıǵarıladı.

Kulinariyada: Ragu sabzavot ikrası quramına kiredi, sorpalarda, oladi salatlarında, salat quramında (shiyki jas miywelerin qollanıladı), picca, pastalar, sonday-aq desertlerde (varen'e). Hátteki qabaqshanıń gúlleri de paydalanıladı.

Dietologiya hám salamat awqatlanıw: Artıqsha salmaqtnıń aldın alıwda, bawır, gipertoniya hám asqazan-ishek keselliklerin emlewde racionǵa kirgiziledi.

Balalar awqatı: Birinshi qosımsha azıq ushın jiyi paydalanılatuǵın gipoallergen ónim.

Kosmetologiya: tuqım hám gósh kollagen islep shıǵarıw hám terini ıǵallandıruwǵa járdem beretuǵın krem hám nıqaplar quramında qollanıladı.

Xalıq medicinası: tuqımlar glistqurtlarına qarsı dári retinde qollanıladı.

Azıqlıq bahalıǵı. Qabaqsha - bul júdá tómén kaloriyalı dietalıq sabzavot esaplanıp, 100 grammda ortasha 17-24 kkal nı quraydı. Bul ónim derlik 95% suwdan ibarat bolıp, vitaminler (C, foliy kislotası) hám minerallar (kaliy, magniy, kalciy) ǵa bay, bul onı salamat awqatlanıw ushın áhmiyetli esaplanadı (1-keste).

Qabaqsha miywesiniń azıqlıq quramı (1-keste)

Azıqlıq quramı		Mineral elementler		Vitaminler	
Kaloriyalıǵı	24 kKal	Kal'ciy	15,0 mg	Vitamin A	5 mkg
Maylar	0,3 g	Temir	0,4 mg	Vitamin E	0,1 mg
Belok	0,6 g	Magniy	9,0 mg	Vitamin K	4,3 mkg
Uglevod	4,6 g	Fosfor	12,0 mg	Vitamin S	15,0 mg



“SHIMOLIY MINTAQALARDA QISHLOQ XOJALIGINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI VA ULARNING INNOVATSION ECHIMLARI” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya



Suw	93,0 g	Kaliy	238,0 mg	Vitamin V1	0,03 mg
Qant	1,0 g	Natriy	2,0 mg	Vitamin V2	0,03 mg
Azıqlıq tala	1,0 g	Cink	0,25 mg	Vitamin V4	9,5 mg
Kúl	0,4 g	Mıs	0,114 mg	Vitamin V5	0,1 mg
Organikalıq kislotalar	0,1 g	Marganec	0,3 mg	Vitamin V6	0,11 mg
		Selen	0,2 mkg	Vitamin V9	14,0 mkg
		Kremniy	30 mg	Vitamin K	4,3 mkg
		Yod	0,02 mkg	Vitamin H	0,4 mkg
		Alyuminiy	72,1 mkg	Vitamin PP	0,7mkg

Shıpalılıq qásiyetleri: Qabaqshada, mısalı, baklajannan parıqlı túrde, júdá az iri azıqlıq talalaları boladı (baqlajangá salıstırǵanda 4%), bul onı asqazan-ishek kesellikleri menen awırǵan nawqaslardıń hám as sińiriw organlarında operaciya ótkergen nawqaslardıń racionına kirgiziw múmkin hám kerek bolǵan ájayıp dietalıq ónimge ayladıradı. Sol sebepli bul sabzavotlardı ǵarrılar da, náresteler de paydalana aladı (monokomponentli pyure kórinisindegi qosımsha awqat ádette

6 aydan baslap beriledi, bir jıldan keyin bolsa qaynatılǵan qabaqsha berip kóreledi).

Pektin dárilik zatları organizmdı toksinler hám "jaman" xolesterinnen tazalaydı, bul bir waqıttıń ózinde aterosklerozdıń aldın alıwǵa da aylanadı. Sonday-aq, qabaqshadan antibiotikler menen emlengennen keyin paydalanıw usınıs etiledi. Pektinler asqazan-ishek traktın zıyanlanıwdan qorǵaydı, qan tamırları hám júrekti bekkemlewge járdem beredi [5;6].

Qabaqshanıń miywesinde beloklı birikpelerdiń eriytuǵın jaǵdayǵa ótiwin támiyinleytuǵın arnawlı fermentler bar bolıp, bul bawır kesellikleri menen awırǵan adamlar ushın áhmiyetli. Bunnan tısqari, olar óttiń bólinip shıǵıwına járdem beredi, bul ót qaltası kesellikleriniń aldın alıwda paydalanılıwı múmkin.

Qabaqsha miywelerinen jáne tómendegi nawqaslardıń jaǵdayları jaqsılanadı:

- uyqınıń sapasın jaqsılaw hám nerv sistemasınıń jaǵdayın jaqsılaw ushın sherbet ishedi;
- gúl qaynatpası menen irinli jaralardı hám ayırım teri keselliklerin emleydi;
- quwırılmaǵan tuqımlar menen qurtlardan tazalanadı.

Medicinada qollanılwı: Klinik farmakologiyada qabaqsha (asqabaq, baqlajan, qıyarlar menen bir qatarda) qantlı diabette anabolik proceslerdi saqlap qalıw ushın usınıs etiledi.

Xalıq medicinasında qollanılwı: Qabaqshanıń paydalı qásiyetleri xalıq medicinası tárepinen áste-aqırın anıqlanǵan. Qabaqshadan tayarlanatuǵın jumsaq azıqlıq talshıqları búgingi kúnde xalıq retseptlerinde "artıqsha" suw, toksinler, xolesterindi ózlestiriw hám olardı organizmnen shıǵarıp jiberiwge qaratılǵan. Sol sebepli kekse jastaǵı adamlarǵa qabaqlar usınıs etiledi, olardıń racionında aterosklerozdıń aldın alıwdı támiyinleydi, asqazan-ishek traktınıń sekreciyasın hám motor funkciyasın jaqsılaydı, qan payda bolıwına jaqsı tásir kórsetedi [2;4].

Ilmiy-ámeliy jaqtan áhmiyeti. Qabaqsha zamanagóy innovaciyalıq agrotexnologiyalar tiykarında jetistiriw (tamshılalıp suwǵarıw, mineral tóginlerdi normada qollanıw, qorshalǵan jer sharayatında jetistiriw) ónimdarlıqtı arttırıw hám ónimniń sapasın jaqsılaw imkaniyatın beredi. Ásirese, shorlangan hám suw tamtaris ayaqlarda beyimlesiwsheń sortlardı tańlaw arqalı turaqlı ónim alıw múmkin.

Juwmaq. Qabaqsha (Cucurbita pepo) - xalıq xojalıǵında azıq-awqat qawipsizligin támiyinlew, qayta islew sanaatın rawajlandırıw hám fermer xojalıqlarınıń ekonomikalıq



“SHIMOLIY MINTAQALARDA QISHLOQ XOJALIGINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI VA ULARNING INNOVATSION ECHIMLARI” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya



turaqlılıgın bekkemlewde áhmietli orın ieleytuğın egin bolıp esaplanadı. Onıń dietalıq hám shıpalı qásietleri bolsa insan salamatlıgın saqlaw hám salamat awqatlanıw sistemasın qalıplestiriwde úlken áhmietke iye. Sonlıqtan qabaqsha jetistiriw texnologiyaların jetilistiriw, joqarı zúraátli hám stress faktorlarına shıdamlı sortlardı jaratıw hám ónimdi tereń qayta islewdi jolğa qoyıw agrar tarawda áhmietli wazıypalardan biri bolıp esaplanadı.

Paydalangan ádebiyatlar dizimi

1. «2015-2017 yillarda o‘rmon xo‘jaliklari tizimini rivojlantirish, dorivor va oziqabop o‘simliklar xom ashyosini etishtirish, tayyorlash va qayta ishlashni yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida». – O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 20 yanvar № 5-sonli majlis bayoni, 1.12 bandi. – Toshkent, 2015.

1. Dusmuratova S.I., Hakimov R.A., Aripova Sh.R. Qovoqcha (Cucurbita pepo L.) mevalari va urug‘larini etishtirish texnologiyasi bwyicha tavsiyanoma. T.: 2020. 1-21- b

2. Кузьмин С.В. Совершенствование способов создания инцухт–линий и гибридное семеноводство кабачка в условиях юга России. Автореферат. Москва. 2018.

3. Арипова Ш.Р. Подбор сортообразцов кабачка для весеннего и летнего посева в Ташкенской области. Дисс. Т., 2014.

4. Смурова Н.В. Изменчивость и наследование морфометрических признаков семян кабачка (Cucurbita Pepo L. var. giramontia duch.) в условиях изменения климата в Приднестровье. Дисс. М., 2020.

5. Ostonaqulov T. E., Zuyev V.İ., Qodirxójayev O.Q. “Sabzavotchilik”. Toshkent. 2008-y. Darslik.

6. Тараканов Г.Т., Мухина В.Д. «Овощеводство». Учебное пособие. М. “Колос”– 2003

7. Abdigapbarov A.S., Erejepova G.T., Ismoilova N.N. “Sabzavotshılıq” oqıw qollanba. Toshkent-2025.