Qabaqsha (Cucurbita pepo L.) ósimliginiń azıq-awqatlıq qásiyetleri hám adam densawlıǵındaǵı áhmiyeti

Abdigapbarov Azamat Saymbetovich a.x.i.f.d. (PhD), aǵa oqıtıwshı · **Bayniyazova Albina Baxtiyarovna** magistrant

Qaraqalpaqstan awıl xojalıǵı hám agrotexnologiyalar institutı

DOI 10.66073/ReFocus-Conf/1610142

Iqtibos uchun: Abdigapbarov Azamat Saymbetovich, Bayniyazova Albina Baxtiyarovna. Qabaqsha (Cucurbita pepo L.) ósimliginiń azıq-awqatlıq qásiyetleri hám adam densawlıǵındaǵı áhmiyeti // Aralboyı aymaǵında suwdan paydalanıw nátiyjeliligi hám shorlanıwdıń awıl xojalıǵı eginleri zúráátligi hámde xalıqtıń turmıs iskerligine tásirin monitoring etiw hám qadaǵalaw ushın klimatqa shıdamlı innovaciyalıq texnologiyalardı islep shıǵıw: xalıqaralıq ilimiy-ámeliy konferenciya materialları. – Nókis, 2026. – B. 534–537. – DOI: 10.66073/ReFocus-Conf/1610142

Annotaciya. Maqalada qabaqsha (*Cucurbita pepo* L.) miywesiniń ximiyalıq quramı, azıqlıq qunlıǵı hám adam densawlıǵı ushın áhmiyeti bayanlanǵan. Ósimlik miywesiniń quramındaǵı vitaminler, mineral elementler, pektinler hám azıqlıq talshıqlarınıń fiziologiyalıq áhmiyeti kórsetilgen. Qabaqshanıń az kaloriyalıǵı, jaqsı ózlestiriliwi hám dietalıq qásiyetleri tiykarında onnan racional awqatlanıwda, balalar awqatlanıwında hám azıq-awqat sanaatında paydalanıw múmkinshilikleri qarastırılǵan. Sonday-aq, qabaqsha jetistiriwdiń awıl xojalıǵı, azıq-awqat qáwipsizligi hám qayta islew sanaatın rawajlandırıwdaǵı áhmiyetine itibar qaratılǵan.

Tayanısh sózler: qabaqsha, *Cucurbita pepo* L., azıqlıq qunlıǵı, vitaminler, mineral elementler, dietalıq awqatlanıw, adam densawlıǵı, awıl xojalıǵı.

Kirisiw

Adam organizminiń normal ósiwi, rawajlanıwı, densawlıǵın hám miynet qábiletin saqlawda tolıq hám teń salmaqlı awqatlanıw úlken áhmiyetke iye. Teń salmaqlı awqatlanıw beloklar, maylar, uglevodlar, vitaminler, mineral zatlar, organikalıq kislotalar, azıqlıq talshıqlar hám suwdı organizmniń fiziologiyalıq talabına sáykes muǵdarda qabıl etiwdi názerde tutadı. Bul zatlar organizmde energiya almasıwı, toqımalardıń jańalanıwı hám aǵzalar sistemalarınıń normal islewi ushın zárúr.

Azıq-awqat qáwipsizligin támiyinlewde xalıqtıń hár túrli azıq-awqat ónimleri menen, sonıń ishinde dánli eginler, miywe-sabzavotlar, sút hám gósh ónimleri menen jetkilikli támiyinleniwi áhmiyetli. Ásirese, sabzavot eginleri vitaminler, mineral elementler, biologiyalıq aktiv birikpeler hám azıqlıq talshıqlardıń tiykarǵı dereklerıniń biri bolıp esaplanadı.

Sabzavot ónimleriniń túrleri arasında qabaqsha (*Cucurbita pepo* L.) azıqlıq qunlıǵı, dietalıq qásiyetleri, tez pisip jetilisiwi hám túrli awqat ónimlerin tayarlawda paydalanıw múmkinshilikleri menen ajıralıp turadı [2;6]. Onıń miywesi jańa túrinde de, qayta islengen halda da paydalanıladı. Qabaqsha quramındaǵı suw, vitaminler, mineral elementler hám azıqlıq talshıqlar onı salamat awqatlanıw racionına kirgiziw ushın qolaylı ónim etedi.

Házirgi waqıtta awıl xojalıǵında sabzavot ónimleriniń assortimentin keńeytiw, xalıqtı sapalı azıq-awqat penen támiyinlew hám azıq-awqat sanaatına shiyki zat jetkerip beriw áhmiyetli wazıypalardan esaplanadı. Usı jaǵdayda qabaqsha jetistiriwdi rawajlandırıw, ónimdarlı sortlardı tańlaw hám ónimdi qayta islew múmkinshiliklerin arttırıw úlken ámeliy áhmiyetke iye.

Materiallar hám metodlar

Qabaqsha (*Cucurbita pepo* L.) – qabaqlılar tuqımlasına tiyisli bir jıllıq ósimlik. Onıń tamır sisteması jaqsı rawajlanadı, paǵalaları jerge jayılıp yamasa belgili dárejede tik ósip rawajlanıwı

múmkin. Japıraqları iri, miyweleri bolsa túri hám sortına qaray hár qıylı forma, reń hám ólshemge iye boladı. Qabaqsha miyweleri, tiykarınan, jas hám texnikalıq jetilisiw dáwirinde azıq-awqat retinde paydalanıw ushın jıynap alınadı [2;7;8].

Ilimiy ádebiyatlarda *Cucurbita pepo* túriniń kelip shıǵıw orayı retinde Oraylıq Amerika, ásirese, házirgi Meksika hám oǵan jaqın aymaqlar kórsetiledi. Bul aymaqlarda ósimliktiń mádeniy túrleri uzaq waqıttan beri jetistirilip kelingen. XVI ásirde qabaqsha Evropaǵa alıp kelingen, keyin ala onı jetistiriw hám awqatqa paydalanıw keńeygen. XVIII ásirde Italiyada jas miywelerinen awqat tayarlaw ámeliyatı rawajlanǵan, al XIX ásirde ósimlik Rossiyada da tarqala baslaǵan.

Qabaqsha túrli topıraq-ıqlım sharayatlarında jetistiriliwi múmkin bolǵan sabzavot eginleriniń biri bolıp, onıń ónimdarlıǵı sort ózgesheliklerine, topıraq ónimdarlıǵına, suw menen támiyinleniwine hám agrotexnikalıq ilajlardıń sapasına baylanıslı.

Ózbekstan sharayatında qabaqsha jetistiriw xalıqtıń sabzavot ónimlerine bolǵan talabın qanaatlandırıw hám fermer xojalıqlarınıń ónim túrlerin keńeytiwde áhmiyetli. Jergilikli sharayatlarǵa beyimlesken sortlardı, sonıń ishinde Grecheskiy-13 sortın jetistiriw máseleleri ámeliy qızıǵıwshılıq tuwdıradı [1;2].

Qabaqshanıń azıqlıq bahalılıǵı hám ximiyalıq quramı. Qabaqsha az kaloriyalı sabzavot ónimi bolıp, quramındaǵı suwdıń kópligi hám may muǵdarınıń azlıǵı menen ajıralıp turadı. Onıń azıqlıq bahalılıǵı miyweniń sortına, jetilisiw dárejesine, jetistiriw sharayatlarına hám saqlaw usılına qaray ózgeriwi múmkin.

Jańa qabaqshanıń 100 grammında ortasha 17-24 kilokaloriya energiya boladı. Miyweniń quramında suw, beloklar, maylar, uglevodlar, azıqlıq talshıqlar, vitaminler hám mineral elementler ushırasadı. Az kaloriyalıǵı hám suwdıń joqarı muǵdarı qabaqshanıń salamat awqatlanıw racionında paydalanıw imkaniyatın keńeytedi.

1-keste. Jańa qabaqsha miywesiniń shama menen azıqlıq bahalılıǵı (100 g ónimge)

Azıqlıq bahalılıǵı		**Mineral elementler**		**Vitaminler**	
Energetikalıq qunlıǵı	17–24 kkal	Kalciy	15 mg	C vitamini	15 mg
Suw	93 g	Temir	0,4 mg	A vitamini	5 mkg
Beloklar	0,6 g	Magniy	9 mg	E vitamini	0,1 mg
Maylar	0,3 g	Fosfor	12 mg	K vitamini	4,3 mkg
Uglevodlar	4,6 g	Kaliy	238 mg	B_1 vitamini	0,03 mg
Qantlar	1,0 g	Natriy	2 mg	B_2 vitamini	0,03 mg
Azıqlıq talshıqlar	1,0 g			B_6 vitamini	0,11 mg
				Folat (B_9 vitamini)	14 mkg

Qabaqsha quramındaǵı kaliy júrek hám bulshıq etlerdiń normal fiziologiyalıq xızmetinde, al magniy hám kalciy organizmdegi birqatar fiziologiyalıq proceslerde qatnasadı. C vitamini antioksidantlıq xızmetke iye bolıp, biriktiriwshi toqımalardıń normal jaǵdayın saqlawǵa járdem beredi. Folat bolsa húјeyralardıń bólinip kóbeyiwinde hám qan payda bolıw proceslerinde áhmiyetli.

Qabaqsha quramındaǵı azıqlıq talshıqlar as sińiriw sistemasınıń normal islewin qollap-quwatlaydı. Pektinler de eriwshi azıqlıq talshıqlarınıń biri bolıp, teń salmaqlı awqatlanıw quramında asqazan-ishek sistemasınıń xızmetine paydalı tásir kórsetiwi múmkin.

Nátiyjeler

Qabaqshanıń azıq-awqat sanaatında hám kulinariyadaǵı áhmiyeti. Qabaqsha azıqlıq qunlıǵı, jumsaq dúzilisi hám túrli usıllarda qayta islewge qolaylıǵı sebepli azıq-awqat sanaatında keń paydalanıladı. Onı qayta islew arqalı xalıqtıń talaplarına sáykes túrli ónimler tayarlaw múmkin.

Azıq-awqat sanaatında. Qabaqshadan sabzavot ikrası, marinadlanǵan hám konserva ónimleri, muzlatılǵan sabzavot aralaspaları hám yarım tayar ónimler tayarlanadı. Bunday ónimlerdi islep shıǵarıw sabzavot shiyki zatınan nátiyjeli paydalanıwǵa, ónim túrlerin keńeytiwge hám saqlaw múddetin uzaytıwǵa járdem beredi.

Kulinariyada. Qabaqsha miywelerinen sorpa, sabzavotlı ragu, salat, zapekanka hám basqa da awqatlar tayarlanadı. Olardı pisiriw, qaynatıw, dimlew hám peshte pisiriw usılları menen tayarlaw múmkin. Jas miywelerdiń jumsaq eti basqa sabzavotlar menen jaqsı sáykes keledi. Qabaqshanıń gúlleri de ayırım milliy hám xalıqaralıq asxana túrlerinde awqat tayarlawda paydalanıladı.

Dietalıq awqatlanıwda. Qabaqshanıń kaloriyalıǵınıń tómenligi hám quramında suwdıń kópligi onı salamat awqatlanıw racionına kirgiziwge múmkinshilik beredi. Ol awqatlanıwdı túrli etiw, sabzavotlar úlesin arttırıw hám energiya qabıl etiliwin qadaǵalaw maqsetinde paydalanıladı.

Balalar awqatlanıwında. Qabaqshadan pyure hám basqa jumsaq awqatlar tayarlanadı. Onıń dáminiń jumsaqlıǵı hám pisirilgennen keyingi konsistenciyası qosımsha awqat tayarlawda qolaylı. Biraq balanıń racionına jańa ónimlerdi kirgiziwde jas ózgesheligi, allergiyalıq reakciyalar hám pediatr usınısları esapqa alınǵanı maqul.

Kosmetologiyada. Qabaqsha miywesi hám tuqımlarınan alınǵan ayırım komponentler kosmetikalıq ónimler quramında ushırasıwı múmkin. Bunday komponentlerdiń qollanılıwı olardıń quramına, qayta islew usılına hám tayın kosmetikalıq ónimniń qásiyetlerine baylanıslı.

Qabaqshanıń adam densawlıǵındaǵı hám dietalıq awqatlanıwdaǵı áhmiyeti. Qabaqsha (*Cucurbita pepo* L.) salamat awqatlanıw ushın áhmiyetli sabzavot ónimleriniń biri. Onıń az kaloriyalıǵı, quramında suwdıń hám azıqlıq talshıqlardıń bolıwı, sonday-aq, ayırım vitaminler hám mineral elementlerdi saqlawı racional awqatlanıwdaǵı ornın belgileydi.

Qabaqsha miywesiniń jumsaq dúzilisi onı túrli jas kategoriyalarındaǵı adamlardıń racionına kirgiziwge qolaylı etedi. Ásirese, kekse jastaǵı adamlar hám jumsaq konsistenciyalı awqatlardı qáleytuǵın adamlar ushın onnan pisirilgen taǵamlar tayarlaw múmkin. Biraq belgili bir keselliktegi dietanı tańlaw nawqastıń jaǵdayına hám medicina qánigesiniń usınısına sáykes bolıwı kerek.

Qabaqsha quramındaǵı azıqlıq talshıqlar ishek xızmetin qollap-quwatlawǵa járdem beredi. Talshıqlarǵa bay sabzavotlardı jetkilikli suw menen birge qabıl etiw ishek háreketiniń normal bolıwına járdemlesiwi múmkin. Biraq qabaqshanıń pektinleri yamasa basqa quramlıq bólekleri óz aldına belgili bir kesellikti emleydi dep juwmaq shıǵarıwǵa bolmaydı.

Qabaqsha teń salmaqlı racion quramında paydalanılǵanda júrek-qan tamır sistemasınıń salamatlıǵın saqlawǵa járdem beretuǵın awqatlanıw úlgisiniń bir bólegi bola aladı. Bunda tek bir ónimge emes, al ulıwma racionǵa, duz hám may qabıl etiw muǵdarına, fizikalıq belsendilikke hám adamnıń jeke densawlıq jaǵdayına itibar beriw zárúr.

Bawır hám ót jolları keselliklerinde qabaqshanıń racionǵa kirgiziliwi ayırım jaǵdaylarda qolaylı bolıwı múmkin. Biraq onıń bawırdı emlewi, ót bólinip shıǵıwın tikkeley jaqsılawı yamasa keselliktiń aldın alıwı haqqındaǵı pikirlerdi dálillengen medicina usınıslarınıń ornına qoyıwǵa bolmaydı. Bunday nawqaslar dieta quramın medicina qánigesi menen kelisip belgilewi kerek.

Xalıq medicinasında qabaqsha tuqımları ishek parazitlerine qarsı qollanılǵan. Sonıń menen birge, parazitar keselliklerdi anıqlaw hám emlew ushın laboratoriyalıq tekseriw hám medicina qánigesiniń járdemi zárúr. Ósimlik ónimlerin paydalanıw dálillengen emlew usıllarınıń ornın baspawı kerek.

Qabaqshanıń gúlleri yamasa miywesinen tayarlanǵan qaynatpalardı teri keselliklerin emlew ushın qollanıw haqqında xalıq tájiriybesinde maǵlıwmatlar ushırasadı. Biraq bunday usıllardıń qáwipsizligi hám nátiyjeliligi arnawlı dáliller menen tastıyıqlanbaǵan jaǵdayda, olardı tiykarǵı emlew usılı retinde usınıw durıs emes. Jara, irińlew yamasa teri infekciyası belgileri payda bolǵanda medicina járdemine múrájat etiw kerek.

Qabaqsha jetistiriwdiń xalıq xojalıǵındaǵı áhmiyeti. Qabaqsha jetistiriw sabzavot ónimleriniń assortimentin keńeytiw, xalıqtı jańa hám qayta islengen ónimler menen támiyinlew hám fermer xojalıqlarınıń ekonomikalıq imkaniyatların arttırıwda áhmiyetli. Ósimlikten joqarı hám sapalı ónim alıw ushın jergilikli topıraq-ıqlım sharayatlarına beyimlesken sortlardı tańlaw, suwǵarıwdı durıs shólkemlestiriw, topıraq ónimdarlıǵın saqlaw hám ósimliklerdiń kesellikleri menen zıyankeslerine qarsı waqıtında ilajlar kóriw kerek.

Qabaqshanıń bazar talabına sáykes sortların jetistiriw ónimniń sapasın hám satıw múmkinshiliklerin arttırıwı múmkin. Sonıń menen birge, ónimdi saqlaw, tasıw hám qayta islew texnologiyaların jetilistiriw ónimniń joǵalıwın azaytıwǵa járdem beredi.

Qabaqsha ónimlerin konserva, muzlatılǵan ónim hám basqa yarım tayar azıqlıq túrlerine aylandırıw jıynalǵan ónimnen uzaq múddet paydalanıwǵa múmkinshilik beredi. Bul baǵdarlar awıl xojalıǵı menen qayta islew sanaatı arasındaǵı baylanıslardı bekkemlewge de xızmet etedi.

Ózbekstan sharayatında qabaqsha jetistiriwdi rawajlandırıw ushın ónimdarlı sortlardı úyreniw, agrotexnikalıq ilajlardı jergilikli sharayatqa beyimlestiriw hám ónim sapasın bahalawǵa qaratılǵan izertlewlerdi dawam ettiriw zárúr. Bunday jumıslar sabzavotshılıq tarawınıń nátiyjeliligin arttırıw hám xalıqtıń sapalı azıq-awqat ónimlerine bolǵan talabın qanaatlandırıwǵa járdem beredi.

Juwmaq

Qabaqsha (*Cucurbita pepo* L.) azıqlıq qunlıǵı, az kaloriyalıǵı hám túrli awqat ónimlerin tayarlawda paydalanıw múmkinshilikleri menen áhmiyetli sabzavot eginleriniń biri bolıp esaplanadı. Onıń miywesi suw, beloklar, uglevodlar, azıqlıq talshıqlar, vitaminler hám mineral elementlerdiń deregi bolıp, teń salmaqlı awqatlanıw racionında óz ornına iye.

Qabaqshadan azıq-awqat sanaatında, kulinariyada, dietalıq hám balalar awqatlanıwında paydalanıw múmkin. Onıń quramındaǵı azıqlıq talshıqlar as sińiriw sistemasınıń normal xızmetin qollap-quwatlawǵa járdem beredi. Biraq qabaqshanıń ayırım keselliklerdi emlew qásiyetleri haqqındaǵı pikirlerdi dálillengen medicina maǵlıwmatları menen ajırata biliw zárúr.

Qabaqsha jetistiriwdi rawajlandırıw xalıqtı azıq-awqat ónimleri menen támiyinlew, sabzavot ónimleri assortimentin keńeytiw hám qayta islew sanaatın rawajlandırıw ushın áhmiyetke iye. Sol sebepli jergilikli sharayatlarǵa beyimlesken, ónimdarlı hám sapalı sortlardı tańlaw, agrotexnologiyanı jetilistiriw, ónimdi saqlaw hám qayta islew usılların rawajlandırıw zamanagóy sabzavotshılıqtıń áhmiyetli baǵdarlarınan biri bolıp tabıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Dusmuratova S.I., Xakimov R.A., Aripova Sh.R. Qovoqcha (*Cucurbita pepo* L.) mevalari va urug‘larini etishtirish texnologiyasi bo‘yicha tavsiyanoma. T.: 2020. 1-21- b
2. Кузмин 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 Ташкентской 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., Zuev V.I., Qodirxo‘jaev O.Q. «Sabzavotchilik». T.: 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. T.: 2025.