



М'ята (лат. *Méntha*)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

E - mail : eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості м'яти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність листя, розглянуто використання м'яти у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти м'яти на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: м'ята, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості м'яти

Таблиця 1. Хімічний склад листя м'яти (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	У 100 грамах свіжої м'яти міститься: ^[6] :
Вода	78,65 г
Вуглеводи	14,89 г
Харчові волокна	8 г
Білки	3,75 г
Жири	0,94
Калорійність	45 кКал
Мінерали	
Калій	569 мг
Кальцій	243 мг
Магній	80 мг
Фосфор	73 мг
Натрій	31 мг
Залізо	5,08 мг
Цинк	1,11 мг

Вітаміни	
Вітамін С	31,8 мг
Ніацін	1,706 мг
Рібофлавін	0,266 мг
Вітамін А	0,212 мг
Фолати	0,114 мг
Вітамін В-6	0,129 мг
Тіамін	0,082 мг

Що саме використовують у якому вигляді?

Для виготовлення лікарських препаратів використовують траву та **листя м'яти**. Сировина у вигляді сушеної або свіжої трави є джерелом цінного ефірного масла. На основі м'ятного листа готують відвари, настоянки, чаї.

Листя та суцвіття м'яти містять ефірну олію, кількість якої обумовлена загальними умовами росту рослини, сортом м'яти та часом збирання сировини. **Ефірна олія** м'яти отримала широке застосування: у медичній практиці, у харчовій промисловості. Це натуральний ароматизатор, незамінний у лікєро-горілочних, кондитерських виробках. **Ментол**, який отримують з ефірної олії, є складовою лікарських препаратів з дезінфікуючим та протизапальним ефектом.

Настоянка м'яти та **листя м'яти** (у складі фітозборів) використовуються для покращення роботи травної системи, як жовчогінний та спазмолітичний засоби. **М'ятна олія** корисна при інгаляціях. **М'ятна вода** хороша для полоскань, входить до складу мікстур. У ванночках з м'ятою купують маленьких дітей при алергічних висипаннях, золотусі, рахіті, кишкових кольках. Ментоловим спиртом лікують нейродермію. Свіжа квітуча м'ята застосовується у гомеопатії. [5]

Лікувальні властивості

Листя м'яти перцевої багаті на леткі масла (серед них ментол, лимонен, депентен, ментон), також вони містять тритерпенові сполуки (різноманітні кислоти), солі мінералів, дубильні речовини та ензими. Найбільша кількість ефірної олії міститься в квітковій частині м'яти, значно менше її в листовій частині, і зовсім мало – у стеблах.

У складі **листя м'яти довголистої** кілька видів органічних кислот (яблучна, лимонна та янтарна) та вітамін С. **М'ята кучерява** містить каротин, вітамін Р, аскорбінову кислоту та фітонциди. [7]

Терапевтичний ефект застосування м'яти пояснюється сукупністю речовин першорядної біологічної дії, серед яких центральне місце займає ментол, що належить до терпенової групи. Ментол виявляє характерні для цієї групи властивості анестетика та антисептика [8]

В офіційній медицині

В офіційній медицині набули широкого поширення препарати:

- **листя м'яти перцевої**, пакетований монозбір;
- **настоянка м'яти перцевої**. Настоянка в кількості 10 крапель призначається для поліпшення роботи травного тракту, а також сечогінний засіб і для усунення нудоти. Настоянка виганяє жовч. З метою дезінфекції її використовують при гнійному бронхіті, бронхоектазії. Діє судиннорозширювально при стенокардії. Знижує тиск за умови одночасного прийому з ліками на основі барвінку;
- **м'ятна олія**. Знайшло застосування як дезінфікуючий засіб та підсилювач смаку;

- **бороментол** , мазь. Прекрасний антисептик і спазмолітик, зовні застосовується для обробки слизової оболонки носа при загальних респіраторних захворюваннях, для зняття свербіжу і подразнення;
- **меновазин** , до складу якого входить етиловий спирт, ментол, новокаїн, анестезин. Втирають у шкірні покриви при дерматозі, міалгії та невралгії. Препарат слід використовувати обережно: при перевищенні дози можуть виникнути слабкість, запаморочення, гіпотензія.
- **валідол** - розчин ментолу в ментоловому ефірі ізовалеріанової кислоти. Застосовують при стенокардії, істеричних та невротичних захворюваннях, а також як протиблювотний засіб при заволодуванні та розладі вестибулярного апарату;
- **пектусин** , у складі якого ментол, олія евкаліпта, цукор та тальк. Призначають по одній таблетці під язик при запальних процесах верхніх дихальних шляхів;
- **краплі " Евкатол "** (ментол, настойка евкаліпта, етиловий спирт). При захворюваннях верхніх дихальних шляхів рекомендують полоскати горло (до 10 крапель на 200 мл кип'яченої води);
- **оліметин у капсулах** (масло м'яти перцевої, очищена терпентинова олія, олія кореневища лепехи тростинної, оливкова олія, очищена сірка). Застосовують для усунення каменів у сечовому та жовчному (по 2 капсули 3-5 разів на добу після їди);
- **свічки " Анестезол "** , до складу яких входить ментол. Застосовується для лікування геморою;
- **зубні краплі** ;
- **м'ятна вода** . Використовується як смакова добавка для полоскання порожнини рота. [7]

У народній медицині

М'яту використовують у народній медицині як потужний антисептик та болезаспокійливий засіб. При болі в горлі або зубному болю показані полоскання концентрованим відваром м'яти. Трава корисна при шлункових спазмах. Приносить полегшення при кашлі. При анемії вживають листя м'яти у сирому вигляді. М'ята довголиста застосовується і за неврологічних проблем. Пацієнтам з істерією, неврологічними проблемами та таким, що проявляє агресивну поведінку, призначають курс лікувальних ванн.

Листя м'яти використовують для приготування відвару: у двох склянках окропу заварити столову ложку листя, дати настоятися 10 хвилин. П'ють такий відвар при слабкій ферментації, нудоті у майбутніх матерів. Зовнішньо відвар добре допомагає при сверблячому висипанні. Йому приписують стероїдний ефект.

Відвар м'яти при гастриті або зниженому апетиті. 2 чайні ложки сухої сировини заварити в склянці окропу. Відвар наполягати близько 30 хвилин, процідити. Приймати по 60 мл отриманої рідини перед кожним ранковим та вечірнім прийомами їжі.

М'ятний чай при ГРВІ, ГРЗ, застуді, бронхіті та ангіні. Столову ложку листя м'яти залити невеликою кількістю окропу, використовую пізніше як звичайну чайну заварку. Корисний такий чай з медом та лимоном.

М'ята олія чудово підходить для інгаляцій при інфекціях верхніх дихальних шляхів.

Примочки з м'яти допомагають при грибкових ураженнях нігтів. Листя та стебла м'яти подрібнити до кашкоподібного стану та залити окропом. Масу, що вийшла, загортають в тонку тканину або марлю і прикладають до ділянок шкіри, де проявляється грибок. Через 5 хвилин промити уражене місце і промокнути рушником. Повторювати процедуру до 2 разів на день.

Настоянка м'яти при мігрені. Чайна ложка м'ятної сировини наполягає на спирті (70%) у кількості 20 чайних ложок. Настоянка готується тиждень. Вживати 15 крапель на 200 мл питної води щодня.

Настоянка м'яти перцевої допомагає при печії: дві столові ложки на півлітра окропу. Приймати по чверті склянки до 4 разів на день.

Зовнішньо використовують **масло для лікування ран та ерозії шийки матки**. Для приготування олії 10% настоянку листя м'яти змішують в рівних пропорціях з прованським або соняшниковою олією і випарюють спирт на водяній бані.

Для приготування **ванни з лікувальним ефектом** використовують 50 г м'ятного листя з розрахунку одне відро води.

Примочки з м'ятним відваром рекомендують, щоб зняти втому, почервоніння та роздратування на очах. 2 столові ложки м'ятного листя м'яти заливають 1/2 літром гарячої води. Кип'ятять на повільному вогні близько 10 хвилин. Охолоджений відвар процідити, змочені у відварі ватяні диски прикладати до віків на 1-2 хвилини, повторюючи процедуру до 4 разів на добу.

М'ятні парові ванни: розпарювання шкіри обличчя над м'ятним відваром зменшує кількість запалень, має прекрасні антисептичні властивості. ^[9]

У східній медицині

Китайські та японські лікарі здавна застосовували м'яту для лікування мігрені, хвороб травного характеру та зупинки внутрішньої кровотечі. У трактатах Авіценни згадується так звана «*кулегієва*» м'ята. Авіценна описував її судинорозширювальну дію і наводив рецепти, що містять м'яту, позбавлення від каменів у нирках.

У наукових дослідженнях

У давнину Авіценна описував відомі йому види м'яти та фіксував існуючі на той час рецепти. У ранній Європі інтерес до рослини підтримувався на рівні держави: указом Карла Великого у 812 році населення зобов'язували вирощувати у своїх садах 4 види м'яти. Свій внесок у розвиток досліджень видового розмаїття м'яти зробив Карл Лінней: саме він у 1753 році дав визначення новому гібриду (що виникло з м'яти водної та м'яти колосистої, садової) – *перцева м'ята*.

Сучасні вчені збільшують систему знань про численні цілющі властивості м'яти. Розглядаються антибактеріальні та антиоксидантні впливи м'яти перцевої (Р. Сінгх, М. Шушні, А. Бельхейр). ^[10]

Об'єктом дослідження стають біологічно активні характеристики фіточая з м'яти перцевої (Д. Маккей), Дж. Блумберг). ^[11]

Група дослідників на чолі з П. Мікаїлі акцентують науковий інтерес на фармакологічних та терапевтичних властивостях *м'яти довголистої*, та її головного компонента – ментолу. ^[12]

Турецькі вчені аналізують агрономічні та хімічні показники м'яти колосистої, ареал проростання якої – Туреччина. ^[13]

У вітчизняній науковій парадигмі Маланкіна Є. Л. класифікує та описує сорти м'яти. ^[14]

Видовою та гібридною різноманітністю м'яти займається чеська дослідниця Нейгебойрова Ярмила. ^[15]

Регулювання ваги

Американські дослідники вказують на жовчогінні властивості м'яти, та пояснюють ефективність дієт із включенням м'ятного чаю покращенням відтоку жовчі, яка прискорює жиророзщеплення. Експериментально було доведено доцільність м'ятної ароматерапії для придушення апетиту. Піддослідні, що вдихали **аромат м'яти**, відчували менше почуття голоду і задовольнялися зниженою кількістю калорій.

У кулінарії

М'ята справжня знахідка у тому випадку, коли потрібно урізноманітнити нехитру страву, додавши пікантну нотку. Пара листя сушеної або свіжої трави істотно змінить смак супу або салату. Страви з м'яса та випічка також чудово поєднуються з м'ятними вкрапленнями. Ця спеція цінується кухарями східної кухні. **Рецепти страв із м'ятою** настільки різноманітні, що можуть скласти окрему кулінарну книгу, тому питання « **Що приготувати з м'яти** » – лише справа смаку. М'ята – один із невід'ємних інгредієнтів легендарного напою *mohito*.

Рецепт мохіто :

Потрібно 40 мл білого рому, 6 листків м'яти перцевої, 30 мл соку лайма, 10 г світлого тростинного цукру, половина склянки подрібненого льоду та 0,25 літра содової. М'яте листя розтерти з соком лайма і цукровим піском, заповнити келих товченим льодом, змішати з м'ятною масою і влити ром і содову ^[16]

Неймовірно смачні та безалкогольні **напої з м'ятою** :

Марокканський чай із м'ятою

Для приготування взяти 2-4 м'ятні стеблинки з листям, чверть склянки цукрового піску, 2 неповні столові ложки зеленого чаю, 150 мл води. Листки відокремити від стебел, кинути в чайник для заварювання, всипати цукор, заварити в 50 мл окропу. Зелений чай приготувати в іншому чайнику, заваривши окропом. Наполягати 3 хвилини. Процідити чайну та м'ятну заварку з двох чайників та влити в одну ємність. Розкласти по чашках по стеблинку м'яти та розлити готовий чай. Подавати з колотим цукром.

М'ятний джулеп

Взяти жменю м'ятної сировини, 1 лимон або лайм та літр газованої води. Листя м'яти вимити та подрібнити. Потім пюривати у блендері зі 100 мл води. З'єднати пюрировану масу із соком одного лимона або лайма, залити газировкою та процідити. Подавати джулеп у склянках, прикрашених м'ятними листочками та лимонними часточками.

Кондитеру, який бажає приготувати м'ятний десерт, теж є з чого вибрати.

Рецепт м'ятного печива (кулінарія Франції):

Знадобиться по 80 г вершкового масла та цукру, 160 г борошна, 20 г свіжого листя м'яти, яйце – 1 штука.

Розтерти цукровий пісок з м'ятним листям. Отриману суміш з'єднати з розм'якшеною олією і вимішати. Всипати борошно, додати|добавляти| яйце. Зліпити невеликі кульки і сформувати їх пальцями в маленькі коржики. Випікати близько 20 хвилин при температурі 175 градусів до золотистої скоринки. Зберігати печиво в банку, що щільно закривається ^[17]

Для приготування освіжаючих напоїв нагоді **м'ятний лід** : листочки м'яти, розкладені по формах, залити кип'яченою водою і відправити в морозильну камеру.

М'ятний соус гармонійно поєднуються в парі зі стравами з баранини та свинини, а м'ясо, підготовлене до приготування у м'ятному маринаді задовольнить найвибагливіших гурманів.

У косметології

М'ята у косметології виправдала себе як цінну та поліфункціональну рослину. М'ята надає благотворну дію на шкіру, волосся, зволожує, живить і загоює. Ця трава входить до складу як професійної косметики, так і різноманітних домашніх косметичних засоби. М'яту використовують у масках для шкіри, волосся, на її основі створюють лосьйони, тоніки, компреси, примочки. Шампуні та ополіскувачі для волосся на основі м'ятного екстракту допомагають при себорей.

У парфумерії

У грецькій культурі м'яті приписували властивості афродизіаку. З неї плели вінки, додавали у воду для омивань і використовували для прибирання приміщень. У сучасні дні ця рослина застосовується у парфумерії. Ароматичні масла на основі м'яти корисні при лікуванні мігрені та у боротьбі з неприємними запахами. У рамках відомих брендів створено парфуми та туалетну воду на основі м'ятних нот. Популярні **парфуми з ароматом м'яти** : *Acqua di Gioia* від Джорджіо Армані, *Aqua Allegoria Herba Fresca* від Герлен.

Інші види використання

М'ята є своєрідним природним фумігатором. Комахи-шкідники не переносять запах цієї рослини. Якщо засадити м'яту ділянку навколо будинку, можна надовго забути про тарганів, мух та молі.

Небезпечні властивості м'яти та протипоказання

У разі підвищеної чутливості до ментолу не можна використовувати зубну пасту, крем, які його містять, оскільки це може спричинити появу кропив'янки, почервоніння шкіри, головний біль. Слід також дуже обережно застосовувати **м'ятну олію** для обробки шкіри немовлят. У великих дозах м'ята може спровокувати блювоту, атаксію, а іноді внаслідок дії на центральну нервову систему – прискорення частоти дихання, судом і навіть смерть від паралічу центру дихання [7]

Окрім алергиків та немовлят, м'яту не рекомендують приймати у будь-якому вигляді дітям до 3 років, вагітним та тим, хто перебуває за кермом, оскільки ця рослина викликає сонливість. Лікарська консультація необхідна у кожному випадку можливого лікування препаратами з м'яти. Не варто купувати сушену або свіжозібрану траву на ринкових точках або в переході. Походження такої сировини може бути пов'язане з невідповідними екологічними умовами, траву могли збирати поблизу проїжджої частини. І тут м'ята виявиться вмістищем небезпечних здоров'я людини токсинів.

Від вживання м'яти в будь-якому вигляді слід відмовитись, якщо пацієнт одночасно приймає:

- препарати, що містять залізо;
- циклоспорин ;
- будь-який з антибіотиків або антигрибковий засіб;
- протисудомні препарати;
- ліки для зниження артеріального тиску, будь-який препарат для «сердечників» [18]

Ботанічний опис

Це багаторічна ефіроносна трава із сімейства *Ясноткових* (*Губоцвітих*).

походження назви

Назва рослини запозичена з грецької та римської міфологій. Латинське слово « **Mentha** » було ім'ям німфи Менти (у грецькому варіанті – Мінти), перетвореною ревнивою дружиною володаря підземного світу на запашну, пахучу траву.

Види

Родова система рослини налічує 42 види та безліч гібридів. Найбільш відомі та використовуються в різних сферах такі **види м'яти та її гібриди**:

- **М'ята перцева** – гібрид двох диких видів (садової та водної м'яти). Медоносні властивості цього різновиду м'яти високо цінуються сучасними бджолярами;
- **М'ята довголиста** - росте в Європі, Азії, на африканському континенті. Пряний смак сприяв тому, що цей вид зайняв почесне місце серед спецій світової кухні;
- **М'ята водна** – росте на вологому ґрунті, поблизу джерела води. Цей вид м'яти прижився у Європі, але й у африканських і азіатських країнах;
- **М'ята запашна** – поширена у Середземномор'ї, малоазійському регіоні, Європі. Використовується в кулінарії та медицині;
- **М'ята польова** - росте в Європі, Азії, на Кавказі, в Індії та в Непалі. Складає багатьох фіточаїв ;
- **М'ята яблучна** – з малоазійських країн та Єгипту поширилася до Закавказзя та прижилася на півдні Європи. Знайшла широке застосування у кондитерській справі;
- **М'ята японська** досить рідкісний вид, представник флори Японських островів. Використовується у косметичній промисловості;
- **М'ята болотяна (або блошниця)** – росте на півночі Африки, сході Азії, поширена в Європі, у горах Кавказу;
- **М'ята кучерява** - виростає на півночі Америки, в деяких західноєвропейських та південноєвропейських країнах. ^[1]

Кореневище рослини розгалужене, що стелиться, дає численні відростки. Стебло з безліччю відгалужень, до півметра заввишки. За фенотиповими ознаками розрізняють чорну та білу м'яту. Листя першого різновиду пурпурне, червоно-фіолетове, біла м'ята – світло-зеленого кольору. Період цвітіння білої м'яти починається раніше, її ефірна олія має тонший аромат. Але показники врожайності білої м'яти нижчі, ніж у чорної. Тому в промисловому вирощуванні перевага надається останньому різновиду. Листорозташування супротивне, розташування квіток - кільцеве. **Квіти м'яти** дрібні, фіолетово-червоні, зібрані у суцвіття колос. Характерна властивість усіх видів м'яти – стійкий аромат.

Видова різноманітність м'яти настільки широка, що рослина можна зустріти практично всюди. У городах та садах вирощують перцеву м'яту, водяна м'ята облюбувала місця біля водойм, довголиста – росте на болотах, у гірській місцевості та вільшаниках. ^[2]

В історії

Історія вирощування м'яти налічує століття: людство здавна використовувало криницю корисних властивостей, які пропонує ця рослина. Як поширювалася м'ята світом? На острови Британії, наприклад, принесли її римляни. Пліній писав про м'яту: « *Запах м'яти змушує розум*

здійнятися, а апетит – поширюватися і рости». М'ята згадується у середньовічних рукописах, відомо, що у дев'ятому столітті вона стає садовою культурою в англійців. Згадки про садову м'яту можна знайти у текстах Чосера. ^[3]

У 14-му столітті м'яту використовували для відбілювання зубів, а пізніше видобуте з неї ароматне масло додавали в зубну пасту, мило та кондитерські вироби. Так виникла м'ята перцева, найстаріший окультурений представник флори, гібрид якого був виведений британцями в сімнадцятому столітті, як вважають, за допомогою схрещування інших видів. На території Росії почали культивувати м'яту століттям пізніше (цей процес співпав із діяльністю так званих аптечних городів). За радянських часів рослину культивували біля колишніх республік у величезних масштабах.

Умови вирощування

Спосіб розмноження рослини вегетативний: м'ята поширюється розподілом кореневої системи, і не тільки кореневища, а й за допомогою стебел, що укорінилися, і листя. Основні вимоги до ґрунту: вологість. М'ята є високоврожайною рослиною, за умови вирощування на низинних ділянках, для яких характерне неглибоке залягання ґрунтових вод. При багатому сніговому покриві м'ята здатна витримати мінусову температуру до позначки «30». Але в безсніжні морози вона гине. Найбільш сприятливі для м'яти літні погоди з температурним режимом від 18 до 22 С. Часті дощі та спека призводять до появи грибкових захворювань, які негативно позначаються на кількості ефірної олії, що виробляється м'ятою. Ділянку для висаджування кореневищ необхідно проорати на глибину 25 - 27 см, одночасно вносячи органічні добрива. Провесною ґрунт культивують. Свіжі кореневища, що не проросли, садять вручну квадратно-гніздовим способом. З появою бур'янів посіви культивують на глибину 8 – 10 см. Перший збір посідає період бутонізації і початку цвітіння (у липні – серпні), повторний збір м'яти можливий після відростання у вересні. Цвіте м'ята у червні – липні. ^[4]

Збір м'яти починається у липні (іноді серпні) і збігається з періодом бутонізації квіток. Збирають м'яту та повторно, у вересні, після відростання.

У вирощуванні м'яти у промислових масштабах траву скошують спеціальними косильними пристосуваннями. У світлий час доби сировину підсушують, увечері збирають у невеликі снопи. Сушіння триває до певної міри ламкості стебел. Потім відокремлюють листя від стебел. Механізоване прибирання та очищення дають подрібнену сировину, очищену від жорстких стеблових частин. Збереження сировини забезпечується в сухих приміщеннях, що добре провітрюються, строком до 2 років. ^[2]

Як правильно зберігати м'яту? Відповідь на це питання визначається тим, в якому вигляді - сушеному або свіжому - потрібно зберегти цілощу траву. Сушену м'яту краще запасати в тканинних мішечках. Життя свіжої м'яти продовжить вологий вафельний рушник та холодильник. Листя м'яти також можна заморозити і довго зберігати в морозильній камері, в щільно зав'язаному пакеті або пластиковому контейнері.

Як виростити м'яту вдома

Насолодитися м'ятним урожаєм можна не лише на присадибній ділянці, на городі. За бажання можна вирощувати м'яту будинку, на підвіконні, у звичайному горщику для квітів. При посадці м'яти використати насіння або окоренені, пророслі м'ятні стеблинки. Догляд за м'ятою в умовах квартири або будинку досить простий: помірний полив, періодичне підживлення, зволоження надземної частини рослини, додаткове підсвічування в холодну пору року та підтримання оптимального температурного режиму (близько 20 градусів).

Вирощування м'яти може супроводжуватися проблемами, з якими стикаються багато садівників – шкідників та хвороб, що вражають рослину. Серед шкідників, яких приваблює м'ята м'ята **блошка** , попелиця, **м'ятний кліщ** , листоїд та інші. Оптимальним способом боротьби з ними є використання відповідних інсектицидів та обприскування згідно з інструкцією. Слід пам'ятати, що обробляти рослину потрібно не менше ніж за місяць до початку збирання врожаю, щоб уникнути високої концентрації шкідливих речовин у м'ятному стеблі та листі. М'яту часто вражає таке захворювання як **іржа** . При цьому нижня частина листя покривається об'ємними бурими плямами. Поразка поширюється досить швидко і незабаром вся рослина занеджує. Іржі викликає грибок. При грибковому зараженні слід використовувати спеціальний розчин для обприскування. Виникненню іржі сприяє підвищена вологість, досить низький температурний режим, «вік» м'яти, що вирощується, і підвищений рівень азоту в ґрунті. Профілактичні **заходи боротьби з іржею на м'ятних кущах** : потрібно підгодовувати ґрунт сумішшю фосфору та калію, вчасно пересаджувати рослини та обов'язково спалювати уражені хворобою стебла.

Ланцюг живлення

Завдяки сильно пахнущим ефірним маслам м'яту успішно використовують як смакову та ароматичну добавку в собачих та котячих кормах. При цьому використовують висушені стебла або листя трави, іноді екстракт. Поліпшення смаку домагаються за допомогою різних сортів м'яти, але особливо привабливою для вихованців (кішок або котів) залишається **котяча м'ята** (котівник), що містить речовини, здатні привернути увагу домашнього улюбленця та вплинути на нього стимулююче.

Література

1. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/М'ята>
2. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
3. Mints, botanical.com/botanical/mgmh/m/mints-39.html
4. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
5. Ніколайчук Л.В., Жигар М. П. Цілющі рослини: Ліки. властивості. кулінар. рецепти. Застосування у косметичі. - 3-тє вид., стереотип.- Х. Прапор, 1993.-239 с.
6. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/306
7. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
8. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
9. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
10. Antibacterial and antioxidant activities of *Mentha piperita* L., sciencedirect.com/science/article/pii/S1878535211000232
11. A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.), ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16767798
12. Pharmacological and therapeutic effects of *Mentha Longifolia* L. and its main constituent, menthol, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4171855/
13. Агрономічні та хімічні характеристики spearmint (*Mentha spicata* L.) originating in Turkey, [link.springer.com/article/10.1663/0013-0001\(2004\)058\[0721:AACCOS\]](http://link.springer.com/article/10.1663/0013-0001(2004)058[0721:AACCOS])
14. Маланкіна е . л . Сорти м'яти , greeninfo.ru/vegetables/mentha_piperita.html/Article/_aID/5896
15. Нейгебойрова Я. _ Цінність різних видів і гібридів м'яти як лікарських рослин , greeninfo.ru/vegetables/mentha_piperita.html/Article/_aID/5612
16. Вікіпедія, <https://ru.Wikipedia.org/wiki/Moxito>

17. Mint cookies, reciperecooking.biz/mint-cookies-french-cuisine/

18. Пеппермінт. Medical facts, drugs.com/mtm/peppermint.html

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Mint - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 27.05.2017

Реферат: У статті розглянуто основні властивості м'яти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність листя, розглянуто використання м'яти у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти м'яти на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням.

Abstract: Матеріали дискусії головних властивостей миття і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлені, використання м'ята в різних типах медицини і ефективність її використання в різних матеріалах. Потенційно adverse ефекти мультфільму на людському тілі під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.