



Мята (лат. *Méntha*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства мяты и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность листьев, рассмотрено использование мяты в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты мяты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: мята, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства мяты

Таблица 1. Химический состав листьев мяты (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества	В 100 граммах свежей мяты содержится: ^[6] :
Вода	78,65 г
Углеводы	14,89 г
Пищевые волокна	8 г
Белки	3,75 г
Жиры	0,94
Калорийность	45 кКал
Минералы	
Калий	569 мг
Кальций	243 мг
Магний	80 мг
Фосфор	73 мг
Натрий	31 мг
Железо	5,08 мг

Цинк	1,11 мг
Витамины	
Витамин С	31,8 мг
Ниацин	1,706 мг
Рибофлавин	0,266 мг
Витамин А	0,212 мг
Фолаты	0,114 мг
Витамин В-6	0,129 мг
Тиамин	0,082 мг

Что именно используют и в каком виде?

Для изготовления лекарственных препаратов используют траву и **листья мяты**. Сырье в виде сушеной или свежей травы представляет собой источник ценного эфирного масла. На основе мятных листьев готовят отвары, настойки, чай.

Листья и соцветия мяты содержат эфирное масло, количество которого обусловлено общими условиями роста растения, сортом мяты и временем сбора сырья. **Эфирное масло мяты** получило обширное применение: в медицинской практике, в пищевой промышленности. Это натуральный ароматизатор, незаменимый в ликероводочных, кондитерских изделиях. **Ментол**, который получают из эфирного масла, является составляющей лекарственных препаратов с дезинфицирующим и противовоспалительным эффектом. **Настойка мяты** и листья мяты (в составе фитосборов) используются для улучшения работы пищеварительной системы, как желчегонное и спазмолитическое средства. **Мятное масло** полезно при ингаляциях. **Мятная вода** хороша для полосканий, входит в состав микстур. В ванночках с мятой купают маленьких детей при аллергических высыпаниях, золотухе, рахите, кишечных коликах. Ментоловым спиртом лечат нейродермию. Свежая цветущая мята применяется в гомеопатии. [5]

Лечебные свойства

Листья мяты перечной богаты летучими маслами (среди них ментол, лимонен, депентен, ментон), также они содержат тритерпеновые соединения (разнообразные кислоты), соли минералов, дубильные вещества и энзимы. Наибольшее количество эфирного масла содержится в цветочной части мяты, значительно меньше его в листовой части, и совсем мало – в стеблях.

В составе листьев **мяты длиннолистной** несколько видов органических кислот (яблочная, лимонная и янтарная) и витамин С. **Мята курчавая** содержит каротин, витамин Р, аскорбиновую кислоту и фитонциды. [7]

Терапевтический эффект применения мяты объясняется совокупностью веществ первостепенного биологического воздействия, среди которых центральное место занимает ментол, относящийся к терпеновой группе. Ментол проявляет характерные для этой группы свойства анестетика и антисептика [8]

В официальной медицине

В официальной медицине получили широкое распространение препараты:

- **листья мяты перечной**, пакетированный моно сбор;
- **настойка мяты перечной**. Настойка в количестве 10 капель назначается для улучшения работы пищеварительного тракта, а также как мочегонное средство и для устранения тошноты. Настойка изгоняет желчь. С целью дезинфекции ее используют при

гнойном бронхите, бронхоэктазии. Действует сосудорасширяюще при стенокардии. Понижает давление, при условии одновременного приема с лекарствами на основе барвинка;

- **мятное масло.** Нашло применение как дезинфицирующее средство и усилитель вкуса;
- **бороментол**, мазь. Прекрасный антисептик и спазмолитик, наружно применяется для обработки слизистой носа при общих респираторных заболеваниях, для снятия кожного зуда и раздражения;
- **меновазин**, в состав которого входит этиловый спирт, ментол, новокаин, анестезин. Втирают в кожные покровы при дерматозе, миалгии и невралгии. Препарат нужно использовать осторожно: при превышении дозы могут возникнуть слабость, головокружение, гипотензия.
- **валидол** – раствор ментола в ментоловом эфире изовалериановой кислоты. Применяют при стенокардии, истерических и невротических заболеваниях, а также как противорвотное средство при укачивании и расстройстве вестибулярного аппарата;
- **пектусин**, в составе которого ментол, масло эвкалипта, сахар и тальк. Назначают по одной таблетке под язык при воспалительных процессах верхних дыхательных путей;
- **капли «Эвкатол»** (ментол, настойка эвкалипта, этиловый спирт). При заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуют полоскать горло (до 10 капель на 200 мл кипяченой воды);
- **олиметин в капсулах** (масло мяты перечной, очищенное терпентиновое масло, масло корневища айра тростникового, оливковое масло, очищенная сера). Применяют для устранения камней в мочевом и желчном (по 2 капсулы 3-5 раз в сутки после приема пищи);
- **свечи «Анестезол»**, в состав которых входит ментол. Применяется для лечения геморроя;
- **зубные капли;**
- **мятная вода.** Используется как вкусовая добавка и для полоскания полости рта. ^[7]

В народной медицине

Мяту используют в народной медицине как мощный антисептик и болеутоляющее средство. При боли в горле или зубной боли показаны полоскания концентрированным отваром мяты. Трава полезна при желудочных спазмах. Приносит облегчение при кашле. При анемии употребляют листья мяты в сыром виде. Мята длиннолистная применяется и при неврологических проблемах. Пациентам с истерией, неврологическими проблемами и проявляющим агрессивное поведение назначают курс лечебных ванн.

Листья мяты используют для приготовления отвара: в двух стаканах кипятка заварить столовую ложку листьев, дать настояться 10 минут. Пьют такой отвар при слабой ферментации, подташнивании у будущих матерей. Наружно отвар хорошо помогает при зудящей сыпи. Ему приписывают стероидный эффект.

Отвар мяты при гастрите или сниженном аппетите. 2 чайных ложки сухого сырья заварить в стакане кипятка. Отвар настаивать около 30 минут, процедить. Принимать по 60 мл полученной жидкости перед каждым утренним и вечерним приемами пищи.

Мятный чай при ОРВИ, ОРЗ, простуде, бронхите и ангине. Столовую ложку листьев мяты залить небольшим количеством кипятка, использовать позже как обычную чайную заварку. Полезен такой чай с медом и лимоном.

Мятное масло прекрасно подходит для ингаляций при инфекциях верхних дыхательных путей.

Примочки из мяты помогают при грибковых поражениях ногтей. Листья и стебли мяты измельчить до кашицеобразного состояния и залить кипятком. Получившуюся массу заворачивают в тонкую ткань или марлю и прикладывают к участкам кожи, где проявляется грибок. Спустя 5 минут промыть пораженное место и промокнуть чистым полотенцем. Повторять процедуру до 2 раз в сутки.

Настойка мяты при мигрени. Чайная ложка мятного сырья настаивается на спирту (70%) в количестве 20 чайных ложек. Настойка готовится неделю. Употреблять 15 капель на 200 мл питьевой воды ежедневно.

Настойка мяты перечной помогает при изжоге: две столовые ложки на пол-литра кипятка. Принимать по четверти стакана до 4 раз в сутки.

Наружно используют **масло для лечения ран и эрозии шейки матки**. Для приготовления масла 10 %-ю настойку листьев мяты смешивают в равных пропорциях с прованским или подсолнечным маслом и выпаривают спирт на водяной бане.

Для приготовления **ванны с лечебным эффектом** используют 50 г мятных листьев из расчета на одно ведро воды.

Примочки с мятным отваром рекомендуют, чтобы снять усталость, покраснение и раздражение на глазах. 2 столовых ложки мятных листьев мяты заливают 1/2 литром горячей воды. Кипятят на медленном огне около 10 минут. Остывший отвар процедить, смоченные в отваре ватные диски прикладывать к векам на 1-2 минуты, повторяя процедуру до 4 раз в сутки.

Мятные паровые ванночки: распаривание кожи лица над мятным отваром уменьшает количество воспалений, обладает прекрасными антисептическими свойствами.^[9]

В восточной медицине

Китайские и японские врачеватели издавна применяли мяту для лечения мигрени, болезней пищеварительного характера и остановки внутреннего кровотечения. В трактатах Авиценны упоминается так называемая «*пулегиевая*» мята. Авиценна описывал ее сосудорасширяющее воздействие и приводил содержащие мяту рецепты избавления от камней в почках.

В научных исследованиях

В древности Авиценна описывал известные ему виды мяты и фиксировал существующие на то время рецепты. В ранней Европе интерес к растению поддерживался на уровне государства: указом Карла Великого в 812 году население обязывали выращивать в своих садах 4 вида мяты. Свой вклад в развитие исследований видового разнообразия мяты внес Карл Линней: именно он в 1753 году дал определение новому гибриду (возникшему из мяты водной и мяты колосистой, садовой) – *перечная мята*.

Современные ученые увеличивают систему знаний о многочисленных целебных свойствах мяты. Рассматриваются антибактериальные и антиоксидантные воздействия мяты перечной (Р. Сингх, М. Шушни, А. Бельхейр).^[10]

Объектом исследования становятся биологически активные характеристики фиточая из мяты перечной (Д. Маккей), Дж. Блумберг).^[11]

Группа исследователей во главе с П. Микаили акцентируют научный интерес на фармакологических и терапевтических свойствах *мяты длиннолистной*, и ее главного компонента – ментола. ^[12]

Турецкие ученые анализируют агрономические и химические показатели мяты колосистой, ареал произрастания которой – Турция. ^[13]

В отечественной научной парадигме Маланкина Е. Л. классифицирует и описывает сорта мяты. ^[14]

Видовым и гибридным разнообразием мяты занимается чешская исследовательница Нейгебойрова Ярмила. ^[15]

Регуляция веса

Американские исследователи указывают на желчегонные свойства мяты, и объясняют эффективность диет с включением мятного чая улучшением оттока желчи, которая ускоряет жирорасщепление. Экспериментально была доказана целесообразность мятной ароматерапии для подавления аппетита. Подопытные, вдыхавшие **аромат мяты**, испытывали меньшее чувство голода и довольствовались сниженным количеством калорий.

В кулинарии

Мята настоящая находка в том случае, когда нужно разнообразить незамысловатое блюдо, добавив пикантную нотку. Пара листиков сушеной или свежей травки существенно изменят вкус супа или салата. Блюда из мяса и выпечка также отлично сочетаются с мятными вкраплениями. Эта специя ценится поварами восточной кухни. **Рецепты блюд с мятой** настолько разнообразны, что могут составить отдельную кулинарную книгу, поэтому вопрос «**Что приготовить из мяты**» – лишь дело вкуса. Мята – один из неотъемлемых ингредиентов легендарного напитка *мохито*.

Рецепт мохито:

Потребуется 40 мл белого рома, 6 листиков мяты перечной, 30 мл сока лайма, 10 г светлого тростникового сахара, половина стакана измельченного льда и 0,25 литра содовой. Мятные листья растереть с соком лайма и сахарным песком, заполнить бокал толченым льдом, смешать с мятной массой и влить ром и содовую ^[16]

Невероятно вкусные и безалкогольные **напитки с мятой**:

Марокканский чай с мятой

Для приготовления взять 2-4 мятных стебелька с листьями, четверть стакана сахарного песка, 2 неполных столовых ложки зеленого чая, 150 мл воды. Листики отделить от стеблей, бросить в заварочный чайник, всыпать сахар, заварить в 50 мл кипятка. Зеленый чай приготовить в другом чайнике, заварив оставшимся кипятком. Настаивать 3 минуты. Процедить чайную и мятную заварку из двух чайников и влить в одну емкость. Разложить по чашкам по стебельку мяты и разлить готовый чай. Подавать с колотым сахаром.

Мятный джулеп

Взять горсть мятного сырья, 1 лимон или лайм и литр газированной воды. Листья мяты вымыть и измельчить. Затем пюрировать в блендере с 100 мл воды. Соединить пюрированную массу с соком одного лимона или лайма, залить газировкой и процедить. Подавать джулеп в стаканах, украшенных мятными листочками и лимонными дольками.

Кондитеру, желающему приготовить мятный десерт, тоже есть из чего выбрать.

Рецепт мятного печенья (кулинария Франции):

Понадобится по 80 г сливочного масла и сахара, 160 г муки, 20 г свежих листьев мяты, яйцо – 1 штука.

Растереть сахарный песок с мятными листьями. Полученную смесь соединить с размягченным маслом и вымесить. Всыпать муку, добавить яйцо. Слепить небольшие шарики, и сформировать их пальцами в маленькие лепешки. Выпекать около 20 минут при температуре 175 градусов, до золотистой корочки. Хранить печенье в плотно закрывающейся банке^[17]

Для приготовления освежающих напитков пригодится **мятный лед**: листики мяты, разложенные по формочкам, залить кипяченой водой и отправить в морозильную камеру.

Мятный соус гармонично сочетается в паре с блюдами из баранины и свинины, а мясо, подготовленное к готовке в мятном маринаде удовлетворит самых взыскательных гурманов.

В косметологии

Мята в косметологии оправдала себя как ценное и полифункциональное растение. Мята оказывает благотворное действие на кожу, волосы, увлажняет, питает и заживляет. Эта трава входит в состав как профессиональной уходовой косметики, так и разнообразных домашних косметических средства. Мяту используют в масках для кожи, волос, на ее основе создают лосьоны, тоники, компрессы, примочки. Шампуни и ополаскиватели для волос на основе мятного экстракта помогают при себорее.

В парфюмерии

В греческой культуре мяте приписывали свойства афродизиака. Из нее плели венки, добавляли в воду для омовений и использовали при уборке помещений. В современные дни это растение применяется в парфюмерии. Ароматические масла на основе мяты полезны при исцелении мигрени и в борьбе с неприятными запахами. В рамках известных брендов созданы духи и туалетная вода на основе мятных нот. Популярны **парфюмы с ароматом мяты**: *Acqua di Gioia* от Джорджио Армани, *Aqua Allegoria Herba Fresca* от Герлен.

Другие виды использования

Мята является своеобразным природным фумигатором. Насекомые-вредители не переносят запаха этого растения. Если засадить мятой участок вокруг дома, можно надолго забыть о тараканах, мухах и моли.

Опасные свойства мяты и противопоказания

В случае повышенной чувствительности к ментолу нельзя использовать зубную пасту, крем, которые его содержат, поскольку это может вызвать появление крапивницы, покраснения кожи, головной боли. Следует также очень осторожно применять **мятное масло** для обработки кожи грудничков. В больших дозах мятное масло может спровоцировать рвоту, атаксию, а иногда вследствие действия на центральную нервную систему – ускорение частоты дыхания, судороги и даже смерть от паралича центра дыхания^[7]

Кроме аллергиков и младенцев, мяту не рекомендуют принимать в каком-либо виде детям до 3 лет, беременным и тем, кто находится за рулем, поскольку это растение вызывает сонливость. Врачебная консультация необходима в каждом из случаев возможного лечения препаратами из мяты. Не стоит приобретать сушеную или свежесобранную траву на рыночных точках или в

переходе. Происхождение такого сырья может быть связано с неподходящими экологическими условиями, траву могли собирать вблизи от проезжей части. В этом случае мята окажется вмес­ти­ли­щем опасных для здоровья человека токсинов.

От употребления мяты в любом виде следует отказаться, если пациент одновременно принимает:

- препараты, содержащие железо;
- циклоспорин;
- какой-либо из антибиотиков или антигрибковое средство;
- противосудорожные препараты;
- лекарства для снижения артериального давления, любой препарат для «сердечников»^[18]

Ботаническое описание

Это многолетняя эфирно­со­ная трава из семейства *Яснотковых (Губоцветных)*.

Происхождение названия

Название растения позаимствовано из греческой и римской мифологий. Латинское слово «**Mentha**» было именем нимфы Менты (в греческом варианте – Минты), превращенной ревнивой женой властелина подземного мира в душистую, благоухающую траву.

Виды

Родовая система растения насчитывает 42 вида и множество гибридов. Наиболее известные и используемые в различных сферах следующие **виды мяты и ее гибриды**:

- **Мята перечная** – гибрид двух диких видов (садовой и водной мяты). Медоносные свойства этой разновидности мяты высоко ценятся современными пчеловодами;
- **Мята длиннолистная** – произрастает в Европе, Азии, на африканском континенте. Пряный вкус способствовал тому, что этот вид занял почетное место среди специй мировой кухни;
- **Мята водная** – растет на влажном грунте, вблизи источника воды. Этот вид мяты прижился в Европе, но встречается и в африканских и азиатских странах;
- **Мята душистая** – распространена в Средиземноморье, малоазийском регионе, Европе. Используется в кулинарии и медицине;
- **Мята полевая** – растет в Европе, Азии, на Кавказе, в Индии и в Непале. Составляющая многих фиточаёв;
- **Мята яблочная** – из малоазийских стран и Египта распространилась до Закавказья и прижилась на юге Европы. Нашла широкое применения в кондитерском деле;
- **Мята японская** – довольно редкий вид, представитель флоры Японских островов. Используется в косметической индустрии;
- **Мята болотная (или блошница)** – растет на севере Африки, востоке Азии, распространена в Европе, в горах Кавказа;
- **Мята курчавая** – произрастает на севере Америки, в некоторых западноевропейских и южно­ев­ропейских странах.^[1]

Корневище растения разветвленное, стелющееся, дает многочислен­ные отростки. Стебель с множеством ответвлений, до полуметра в высоту. По фенотипическим признакам различают черную и белую мяту. Листья первой разновидности пурпурные, красно-фиолетовые, белая мята – светло-зеленого цвета. Период цветения белой мяты начинается раньше, ее эфирное

масло имеет более тонкий аромат. Но показатели урожайности белой мяты ниже, чем у черной. Поэтому в промышленном выращивании предпочтение отдается последней разновидности. Листорасположение супротивное, расположение цветков – кольцевое. **Цветы мяты** мелкие, фиолетовые-красные, собранные в соцветие колос. Характерное свойство всех видов мяты – стойкий аромат.

Видовое разнообразие мяты настолько широко, что растение можно встретить практически повсюду. В огородах и садах выращивают перечную мяту, водная мята облюбовала места возле водоемов, длиннолистная – растет на болотах, в горной местности и ольшаниках.^[2]

В истории

История выращивания мяты насчитывает века: человечество издавна использовало кладезь полезных свойств, которые предлагает это растение. Как распространялась мята по миру? На острова Британии, например, ее принесли римляне. Плиний писал о мяте: «*Запах мяты заставляет ум воспарить, а аппетит – шириться и расти*». Мята упоминается в средневековых рукописях, известно, что уже в девятом веке она становится садовой культурой у англичан. Упоминания о садовой мяте можно найти в текстах Чосера.^[3]

В 14-м веке мяту использовали для отбеливания зубов, а позже добытое из нее благоухающее масло добавляли в зубную пасту, мыло и кондитерские изделия. Так возникла мята перечная, старейший окультуренный представитель флоры, гибрид которого был выведен британцами в семнадцатом веке, как полагают, с помощью скрещивания других видов. На территории России начали культивировать мяту веком позже (этот процесс совпал с деятельностью так называемых аптечных огородов). В советское время растение культивировали на территории бывших республик в огромных масштабах.

Условия выращивания

Способ размножения растения вегетативный: мята распространяется делением корневой системы, и не только корневища, а и с помощью укоренившихся стеблей и листьев. Основные требования к почве: влажность. Мята высокоурожайное растение, при условии выращивания на низинных участках, для которых характерно неглубокое залегание грунтовых вод. При обильном снежном покрове мята способна выдержать минусовую температуру вплоть до отметки «30». Но в бесснежные морозы она погибает. Наиболее благоприятные для мяты летние погоды с температурным режимом от 18 до 22 С. Частые дожди и жара приводят к появлению грибковых заболеваний, которые негативно сказываются на количестве эфирного масла, вырабатываемого мятой. Участок для высаживания корневищ необходимо пропахать на глубину 25 – 27 см, одновременно внося органические удобрения. Ранней весной почву культивируют. Свежие не проросшие корневища сажают вручную квадратно-гнездовым способом. При появлении сорняков посеvy культивируют на глубину 8 – 10 см. Первый сбор приходится на период бутонизации и начала цветения (в июле – августе), повторный сбор мяты возможен после отрастания в сентябре. Цветет мята в июне – июле.^[4]

Сбор мяты начинается в июле (иногда в августе) и совпадает с периодом бутонизации цветков. Собирают мяту и повторно, в сентябре, после отрастания.

В выращивании мяты в промышленных масштабах траву скашивают специальными косильными приспособлениями. В светлое время суток сырье подсушивают, вечером собирают в небольшие снопы. Сушка продолжается до определенной степени ломкости стеблей. Затем отделяют листья от стеблей. Механизированная уборка и очистка дают измельченное сырье,

очищенное от жестких стеблевых частей. Сохранность сырья обеспечивается в сухих, хорошо проветриваемых помещениях сроком до 2 лет. [2]

Как правильно хранить мяту? Ответ на этот вопрос определяется тем, в каком виде – сушеном или свежем – нужно сохранить эту целительную травку. Сушеную мяту лучше всего запастись в тканевых мешочках. Жизнь свежей мяты продлит влажное вафельное полотенце и холодильник. Листья мяты также можно заморозить и долгий срок хранить в морозильной камере, в плотно завязанном пакете или пластиковом контейнере.

Как вырастить мяту дома

Насладиться мятным урожаем можно не только на приусадебном участке, в огороде. При желании можно выращивать мяту дома, на подоконнике, в обычном цветочном горшке. При посадке мяты использовать семена или окоренившиеся, проросшие мятные стебельки. Уход за мятой в условиях квартиры или дома достаточно прост: умеренный полив, периодическая подкормка, увлажнение надземной части растения, дополнительная подсветка в холодное время года и поддержание оптимального температурного режима (около 20 градусов).

Выращивание мяты может сопровождаться проблемами, с которыми сталкиваются многие садоводы – вредители и болезни, поражающие растение. Среди вредителей, которых привлекает мята **блошка мятная**, тля, **мятный клещ**, листоед и другие. Оптимальным способом борьбы с ними является использование соответствующих инсектицидов и опрыскивание согласно инструкции. Следует помнить, что обрабатывать растение нужно не менее чем за месяц до начала сбора урожая, чтобы избежать высокой концентрации вредных веществ в мятном стебле и листьях. Мяту часто поражает такое заболевание как **ржавчина**. При этом нижняя часть листьев покрывается объемными бурыми пятнами. Поражение распространяется достаточно быстро и вскоре все растение заболевает. Ржавчину вызывает грибок. При грибковом заражении нужно использовать специальный раствор для опрыскивания. Возникновению ржавчины способствует повышенная влажность, довольно низкий температурный режим, «возраст» выращиваемой мяты и повышенный уровень азота в почве. Профилактические **меры борьбы со ржавчиной на мятных кустах**: нужно подкармливать грунт смесью фосфора и калия, вовремя пересаживать растения и обязательно сжигать пораженные болезнью стебли.

Цепь питания

Благодаря сильно пахнущим эфирным маслам мяту успешно используют в качестве вкусовой и ароматической добавки в собачьих и кошачьих кормах. При этом используют высушенные стебли или листья травы, иногда – экстракт. Улучшения вкуса добиваются с помощью разных сортов мяты, но особенно привлекательной для питомцев (кошек или котов) остается **кошачья мята** (котовник), содержащая вещества, способные привлечь внимание домашнего любимца и подействовать на него стимулирующе.

Литература

1. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мята>
2. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
3. Mints, botanical.com/botanical/mgmh/m/mints-39.html
4. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985.-112 с., ил.

5. Николайчук Л.В., Жигар М. П. Целебные растения: Лекарств. свойства. Кулинар. рецепты. Применения в косметике. - 3-е изд., 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. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
8. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
9. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с.- (Мир увлечений).
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. Agronomical and chemical characterization of spearmint (*Mentha spicata* L.) originating in Turkey, [link.springer.com/article/10.1663/0013-0001\(2004\)058\[0721:AACCOS\]2.0.CO;2](http://link.springer.com/article/10.1663/0013-0001(2004)058[0721:AACCOS]2.0.CO;2)
14. Маланкина Е. Л. Сорта мяты, greeninfo.ru/vegetables/mentha_piperita.html\Article_aID\5896
15. Нейгебойрова Я. Ценность различных видов и гибридов мяты как лекарственных растений, greeninfo.ru/vegetables/mentha_piperita.html\Article_aID\5612
16. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мохито>
17. Mint cookies, recipereading.biz/mint-cookies-french-cuisine/
18. Peppermint. Medical facts, drugs.com/mtm/peppermint.html

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Mint - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 27.05.2017

Реферат: В статье рассмотрены основные свойства мяты и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность листьев, рассмотрено использование мяты в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты мяты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract: The article discusses the main properties of mint and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the leaves are indicated, the use of mint in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of mint on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.