

УДК 633.88

Утепбергенова Жасмина Жадигер кизи

Студентка по направлению бакалавриата

«Технология заготовки и переработки лекарственных растений»

Научный руководитель

Абдраимова Кундыз Юлдашевна

Каракалпакский институт сельского хозяйства и агротехнологий

Республики Узбекистан

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ: ПОЛЬЗА, ВРЕД И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Аннотация

В статье рассматривается польза, вред и противопоказания мяты перечной. Мята перечная является ценным растением, используемое в косметологии, ароматерапии, пищевой промышленности, медицине. Благодаря наличию витаминов, минералов, ментола и других ценных компонентов, мята способствует улучшению здоровья и общего состояния организма.

Ключевые слова: промышленность парфюмерия, медицина, кулинария, минерал, витамин.

Utepbergenova Jasmina Zhadiger kizi

Bachelor's student

"Technology of procurement and processing of medicinal plants"

Scientific supervisor

Abdraimova Kundyz Yuldashevna

Karakalpak Institute of Agriculture and Agrotechnology

Republic of Uzbekistan

PEPPERMINT: BENEFITS, HARM AND CONTRAINDICATIONS

Abstract

The article discusses the benefits, harms and contraindications of peppermint. Peppermint is a valuable plant used in cosmetology, aromatherapy,

food industry, medicine. Due to the presence of vitamins, minerals, menthol and other valuable components, mint helps to improve health and general condition of the body.

Key words: *perfumery industry, medicine, cooking, mineral, vitamin.*

С целью поддержания здоровья природа подарила человечеству множество лекарственных трав. С прогрессом науки и технологий использование лекарственных растений вышло за пределы традиционной медицины. Всего известно около 100 видов растения. Одним из выдающихся представителей в этой области является мята перечная. Она стала важной составляющей многих фармацевтических препаратов, гигиенических средств и косметики.

Родиной мяты перечной является Азия и Средиземноморье. Мята перечная была впервые выведена английскими садоводами. Это ароматное целебное растение с простой структурой стебля и насыщенными зелеными листьями положительно влияет на здоровье человека как в свежем, так и в высушенном виде. Уход за мятой перечной не требует особых усилий, что делает ее выращивание достаточно легким.

Мята перечная с уникальным свежим запахом обладает антисептическими и расслабляющими свойствами благодаря содержанию дубильных веществ, марганца, меди, магния и витамина А. Она используется для повышения аппетита, снятия стресса и депрессии, а также для нормализации работы пищеварительной системы и облегчения болей от обморожений и ран. Полезные качества мяты перечной объясняется наличием важных компонентов:

- ✓ витаминов D, C, B и A,
- ✓ эфирных масел (содержит эфиры и ментол),
- ✓ широкого спектра минералов,
- ✓ фитонцидов,
- ✓ органических кислот (уксусной, линолевой, валериановой),

- ✓ фитостеролов,
- ✓ каротина,
- ✓ бетаина.

Эфирные масла этой растений содержат более 50% ментола, что придаёт ей уникальный аромат и вкус. Это вещество обладает спазмолитическими и болеутоляющими свойствами. Аскорбиновая кислота и каротин помогают укрепить иммунную систему, витамин Р уменьшает отёки, а бетаин способствует улучшению работы печени и оказывает желчегонное действие. Эта трава характеризуется очень низким гликемическим индексом – всего 3.

При регулярном использовании можно выделить несколько положительных эффектов:

- укрепление нервной системы;
- облегчение болевых ощущений и спазмов;
- нормализация сердечной деятельности и повышение сосудистой эластичности;
- улучшение умственной активности;
- оптимизация процессов пищеварения;
- ускорение обмена веществ.

Мята перечная особенно полезна для женщин: она уменьшает менструальные боли, восстанавливает гормональный баланс, облегчает симптомы климакса и помогает справиться с тошнотой во время беременности. В свою очередь, положительное влияние на мужской организм проявляется в снижении стрессовых состояний, улучшении выносливости и тонуса.

Благодаря своим уникальным вкусам и богатому составу, этот продукт находит применение в кулинарных традициях различных народов. С ароматной травой создаются удивительно вкусные напитки, десерты, закуски, вторые блюда и соусы. Листья растения добавляются в мороженое,

выпечку, пирожные, коктейли и муссы. Свежие листья также отлично подходят для декорирования блюд.

Сушеная мята в основном используется для приготовления отваров, настоев и чаев. Мелко измельченный мятный порошок прекрасно подходит в качестве приправы к рыбе и мясу, причем добавлять траву рекомендуется за 5-10 минут до окончания готовки.

На основе мяты можно встретить множество косметических продуктов для лица и тела. Растение добавляют в шампуни, маски, лосьоны, крема и тоники. Травя помогает бороться с чрезмерной потливостью, отечностью и усталостью ног. Регулярные мятные ванночки для стоп – отличная профилактика грибковых болезней. Кроме того, растение полезно для волос, оно разглаживает их, ускоряет рост, дает естественный блеск.

Польза мяты для лица заключается в выравнивании тона, устранении мелких морщин, подтягивании кожи, борьбе с прыщами и угревой сыпью. Из травяного отвара можно готовить лосьоны для умывания, косметический лед для протирания кожи, а также маски с добавлением других ингредиентов, усиливающих действие мяты.

Эфирное масло, настойки и отвары, которые предполагают внутреннее применение, запрещены во время беременности. Запрет связан со способностью мяты вызывать тонус матки, что может провоцировать преждевременные роды или выкидыш из-за содержащегося эстрогена. Однако несколько чашек травяного освежающего чая принесут только пользу для организма, избавляя от вздутия живота, изжоги и тошноты.

Мятный чай или отвар может нанести серьезный вред только при неконтролируемом употреблении. Из негативных явлений отмечают боли в голове, тяжесть в области сердца, изжога, нарушение сна. Из противопоказаний к приему выделяют:

- ✓ нарушение работы почек и печени;
- ✓ аллергическая реакция;

- ✓ варикоз;
- ✓ пониженное артериальное давление и кислотность желудка;
- ✓ детский возраст до 3 лет.
- ✓ беременность, а также индивидуальная непереносимость.

Таким образом, мята перечная является ценным растением, используемое в косметологии, ароматерапии, пищевой промышленности, медицине. Благодаря наличию витаминов, минералов, ментола и других ценных компонентов, мята способствует улучшению здоровья и общего состояния организма. Мята перечная может нанести серьезный вред только при неконтролируемом употреблении чая и отваров.

Использованные источники:

1. Ищенко В.И. Промышленная технология лекарственных средств // Витебск.2012. 567 с.
2. Лечебные свойства и противопоказания мяты/
https://royal-forest.ru/blog/lechebnye_svoystva_i_protivopokazaniya_myaty_perechnoy.
3. Петращук О. Эфирные масла: тонкости получения/
<https://www.aromastyle.ru/obuchenie/blog/efirnye-masla-tonkosti-polucheniya>.