

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МЯТЫ, ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В ПРОИЗВОДСТВЕ ЛЕКАРСТВ И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

С.Х.Махамматова

Ассистент кафедры медицинской химии, АГМИ

Аннотация: В данной статье описаны виды мяты, произрастающие в Узбекистане, её распространение, значение в лекарственной промышленности, её роль в медицине, химический состав, органические и неорганические вещества и полезные свойства витаминов.

Ключевые слова: *Mentha asiatica* Boriss, *Mentha piperita* L, гипертония, гепатиты, аминокислоты незаменимые и заменимые, белок, углеводов, жир, ментол

Abstract: This article describes the types of mint growing in Uzbekistan, its distribution, importance in the pharmaceutical industry, its role in medicine, chemical composition, organic and inorganic substances and beneficial properties of vitamins.

Keywords: *Mentha asiatica* Boriss, *Mentha piperita* L, infusion, hypertension, hepatitis, essential and replaceable amino acids, protein carbohydrate fat, menthol.

Мята многолетняя, травянистая растение относящийся к семейству Яснотковых (Губоцветных). Листья супротивные, короткочерешковые, ланцетовидные, заостренным зубчатыми краями. Стебли прямостоячие, супротивно ветвистые, четырёхгранные, высотой 30 - 100 см. Цветки *розовые и* красно - фиолетовые обраны в конечные мутовчатые соцветия.

Семена у мяты перечной обычно не образуются. Только в исключительно благоприятные годы их можно собрать в небольших количествах, *к тому же они имеют низкую всхожесть 10—20 %*. Плоды – четырехорешек. ^[1]

Изначально мята использовалась, как лекарственное растение для лечения боли в животе и груди.

В медицине рекомендуется использовать, мяту азиатскую – *Mentha asiatica* Boriss и мяту перечную – *Mentha piperita* L.

Мята перечная в Узбекистане культивируется, мята азиатская произрастает почти во всех областях Республики на берегах арыков и на других влажных местах от предгорий до среднего пояса гор.

В народной медицине мята применяется широко при различных заболеваниях как желтуха, гепатиты, холангиты, холециститы, её назначают при заболеваниях печени, жёлчных путей. В виде полоскания используют при воспалении верхних дыхательных путей. ^[2]

Высушенные и измельченные листья мяты применяются для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, а также как потогонное, ветрогонное, противорвотное.

Листья мяты прописывают в водном настое как средство, улучшающее пищеварение, против спазм в кишечнике, тошноты.

Мятный чай также очищает сосуды, активизирует работу мозга. Напитки на основе мяты благотворно влияют на работу сердца, улучшают кровообращение.

Настой листьев мяты эффективен при нервозности, повышенной тревожности, помогает при нарушениях сна, бессоннице.

Мята поможет тем, кто хочет похудеть. Она подавляет аппетит, улучшает работу пищеварительной системы, способствует выведению токсинов из организма. Рекомендуется употребление чая с мятой тем, кого укачивает в дороге. Мята снимает тошноту, головокружение.

Противопоказаниями к употреблению мяты считаются гипотония (пониженное давление), детский возраст до 3 лет, беременность, а также индивидуальная непереносимость. С осторожностью стоит пить мятные напитки людям с повышенной кислотностью желудка.

Современная фармацевтическая промышленность выпускает препараты из мяты в разной форме. Из-за спазмолитического, антисептического, болеутоляющего, успокоительного, антибактериального, мочегонного, потогонного, желчегонного, противовоспалительного и инсектицидного свойств мяты применяется для лечения множества болезней.

Стрессы, депрессии, гиперактивность, неврозы. В настоящее время человек сталкивается с массой психологических и эмоциональных проблем. Чай с мятой – натуральное успокоительное средство, известное с древних времён.^[3]

Из листьев мяты перечной готовят настои, которые помогают при желудочно-кишечных расстройствах, скоплении газов, тошноте и рвоте. Уменьшает бродильные и гнилостные процессы.

Масло мяты перечной входит в состав комплексных препаратов — «Олиметина» и «Уролесана», применяемых при мочекаменной и желчнокаменной болезни.

Химический состав мяты

Макро и микроэлементы		В 100 г зеленой массы состав элементов количество (мг)
Марганец	Mn	1,176
Железа	Fe	5,08
Медь	Cu	329мкг
Натрий	Na	31
Цинк	Zn	1,11
Калий	K	569
Кальций	Ca	243
Магний	Mg	80
Фосфор	P	73

Аминокислоты

Незаменимые	В 100 г зеленой массы состав аминокислот количество (г)
Фенилаланин	0,191
Лейцин	0,281
Лизин	0,161
Метионин	0,053
Валин	0,187
Аргинин	0,173

Треонин	0,154
Гистодин	0,075
Изолейцин	0,154
Триптофан	0,058

Заменяемые	В 100 г зеленой массы состав аминокислот количество (г)
Цистеин	0,041
Серин	0,146
Тирозин	0,113
Аспарагиновая кислота	0,443
Аланин	0,195
Пролин	0,154
Глютаминовая кислота	0,403
Глицин	0,18

Энергетическая ценность мяты на 100 гр – 70 ккал из-за большого количества углеводов в ней. Перечная мята состоит в большинстве своём из воды (78.65г) и углеводов (6.89г). Содержание белков – 3.75г. Жиров в этом растении Содержание белков – 3.75г. Мята также содержит 8г пищевых волокон и 1.76г золы.

Мята богата витаминами: Аскорбиновая кислота (С) – 31.82мг. Стабилизирует функционирование иммунной системы. Ниацин (В3) – 1.71мг. Пантотеновая кислота (В5) – 0.34мг. Рибофлавин (В2) – 0.27мг. Бета-каротин (А) – 0.21мг. Помогает нормальному развитию организма. Поддерживает здоровье кожи и глаз. Повышает иммунитет. Пиридоксин (В6) – 0.13мг. Фолиевая кислота (В9) – 0.11мг. Улучшают метаболизм нуклеиновых и аминокислот. Последствием недостаточного потребления является торможение роста и деления клеток. Тиамин (В1) – 0.08мг.

Сырье отправляют на эфирномасличный завод. Эфирное масло содержится в листьях (до 2,5 %). Основными компонентами являются производные моноциклических терпенов: ментол (40— 70 %), ментон (10— 25 %), пулегон.

Ментол, содержащийся в мяте, оказывает дезинфицирующее действие. Помогает при астме (при отсутствии аллергии). Эту ароматную траву

применяют и в парфюмерной, косметической промышленности – мята помогает в уходе за проблемной жирной кожей, а парфюмеры ценят её за своеобразный «свежий» аромат.

Подводя итог, можно рекомендовать разработку эффективных методов использования мяты в фармацевтике и народной медицине, а заодно и извлечения его полезных компонентов. ^[4]

Литература

1. А.Ф. Гаммерман., Г.Н. Кадаев. А.А. Яценко-Хмелевский. Лекарственные растения. Издательство «Высшая школа», 1975 317-318 стр.
2. Х.Х. Халматов, А.Х. Усмонхўжаев, М.И. Махсумов, У.А. Ахмедов. Атлас лекарственных растений Узбекистана 2015.г. 102-104 стр.
3. Чай с мятой <https://dvelinii.com/articles/chay-s-myatoy-protiv-problem-sovremennosti/>.
4. Химическое свойства мяты. <https://na-mangale.ru/perechnaja-mjata-sostav-himicheskij.html> .^[4]