

# Популярный в Аргентине парагвайский чай из листьев мате замедляет старение

Отвар из листьев мате, самый популярный в Аргентине напиток, именуемый как парагвайский чай, оказался еще и средством, продлевающим жизнь, выяснили аргентинские ученые.

Ранее к чаю из листьев мате относились как к тонизирующему напитку, в старое время он также применялся в качестве вспомогательного средства при курсовых лечениях ожирения, поскольку подавлял чувство голода и оказывал легкое слабительное действие. Состав высушенных листьев мате и зеленого чая во многом схож: оба напитка из таких листьев содержат витамины А, В1, В2, Е, С, рибофлавин, никотиновую кислоту, калий, магний, железо, натрий.

В листьях мате присутствуют вещества - теofilлин и теобромин – ферменты, положительно воздействующие на сердечно-сосудистую систему человека, делающие сосуды эластичными и чистыми. Но и эти ценные элементы есть в составе зеленого чая. А вот фермент ксантин присутствует только в листьях мате. Этот микроэлемент регулирует деятельность всех участков центральной нервной системы, оказывает стимулирующее воздействие на сердечную мышцу. Если бы ксантин был в листьях мате в большей концентрации, то напиток был противопоказан людям с повышенным давлением.

Аргентинские ученые в результате исследования выяснили, что парагвайский чай содержит большой процент полифенолов, которые укрепляют естественную защиту человеческого организма, не допуская повреждения клеток и таким образом препятствуя старению и развитию различных болезней.

Наиболее оптимальный отвар получается на основе 50 граммов мате и 500 мл воды при температуре 70 градусов по Цельсию. Содержание антиоксидантов в таком настое достигает 500-600 мг, что значительно больше, чем, к примеру, в настое того же количества черного или зеленого чая, утверждают аргентинские ученые.

Когда испанцы покорили Америку, они обнаружили для себя много нового, например, картофель, кукурузу, помидоры, маниоку и, конечно, Йерба Мате. У индейцев они научились пить этот напиток, их удивляло, сколько раз в день индейцы пили его. Йерба Мате (HERBA ILICIS PARAGUARIENSIS, классификация была сделана в 1822 году, французским ботаником Августом де Сент Илером) относится к семейству падубовых. Представляет собой дерево высотой от 8 до 10 метров, иногда встречаются дикорастущие деревья до 29 м в высоту, возрастом до 50 лет. Это чрезвычайно богатое по своим полезным свойствам растение произрастает на севере Аргентины, на юге Парагвая и Бразилии.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)