

## Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΤΕΒΙΑ



### **Η ανάγκη για τη μείωση της ζάχαρης οδήγησαν στην αναζήτηση φυσικών γλυκαντικών.**

Το γλυκαντικό, που έχει κάνει δυναμική εμφάνιση τα τελευταία χρόνια, είναι η στέβια. Τη γλυκαντική ύλη στέβια την παίρνουμε από ένα μικρό φυτό τη *Stevia rebaudiana*, που ανήκει στην οικογένεια *Asteraceae*. Οι χώρες από τις οποίες προέρχεται το φυτό στέβια είναι η Βραζιλία και η Παραγουάη και παραδοσιακά το χρησιμοποιούσαν για να «γλυκάνουν» τα ροφήματά τους αλλά και για θεραπευτικούς λόγους. Σχεδόν όλο το φυτό έχει γλυκιά γεύση αλλά τις ουσίες που προσδίδουν γλυκά (γλυκοζίτες στεβιόλης) τις λαμβάνουμε από τα σκουροπράσινα φύλλα του. Τα φύλλα αφού αποξηραίνονται εκχυλίζονται και με μια ήπια επεξεργασία λαμβάνουμε τους γλυκοζίτες στεβιόλης (κύριοι γλυκοζίτες: ρεμπαουντιοσίδη, στεβιοσίδη, δουλκοσίδη).

### **Η στέβια είναι μια πολύ καλή εναλλακτική αντί της ζάχαρης, μάλιστα από πολλούς έχει χαρακτηριστεί ως «η ζάχαρη του μέλλοντος»**

Η στέβια έχει σχεδόν μηδενική θερμιδική αξία (1 κουταλάκι του γλυκού αποδίδει 0,2 kcal) και διαθέτει ισχυρή γλυκαντική δύναμη καθώς είναι 200-300 φορές πιο γλυκιά από την επιτραπέζια ζάχαρη. Οι γλυκοζίτες στεβιόλης λόγω του μεγάλου μοριακού τους βάρους δεν απορροφώνται και για αυτό δεν αποδίδουν θερμίδες.

Η χρήση της στέβιας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους καθώς δεν αποδίδει θερμίδες και έχει μηδενικό γλυκαιμικό δείκτη. Η αντικατάσταση της ζάχαρης με την στέβια μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό των θερμίδων που λαμβάνουμε.

### **Μελέτες σχετικά με τα πλεονεκτήματα της στέβια**

Οι μελέτες δείχνουν ότι η στέβια δεν παρέχει υδατάνθρακες και δεν επηρεάζει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα ούτε την απόκριση της ινσουλίνης, έτσι μπορεί να καταναλώνεται από άτομα με διαβήτη. Σε έρευνα που μελετήθηκαν η σουκρόζη (ζάχαρη), η ασπαρτάμη και η στέβια, διαπιστώθηκε ότι η στέβια μείωνε μεταγευματικά τα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα, συγκριτικά με τα άλλα δυο γλυκαντικά. Αν είστε διαβητικός και σκέφτεστε να την εντάξετε στο διαιτολόγιό σας, συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι συγκεκριμένος γλυκοζίτης του εκχυλίσματος της στέβια (στεβιοσίδη) φαίνεται να συμβάλλει στη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων και στην αποβολή νατρίου από τον οργανισμό, με επακόλουθο αποτέλεσμα τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Θα πρέπει να αναφερθεί ότι στις μελέτες χρησιμοποιήθηκαν μεγάλες δόσεις του γλυκοζίτη, της οποίας δε μπορούμε να τις πάρουμε από την καθημερινή κατανάλωση στέβια.

Το εκχύλισμα της στέβια φαίνεται να διαθέτει ισχυρή αντιβακτηριδιακή δράση κατά παθογόνων βακτηρίων όπως στελέχη της *Escherichia coli*. Επίσης, η στέβια σε αντίθεση με άλλες γλυκαντικές ύλες δεν ευνοεί την ανάπτυξη της τερηδόνας.

Μη ξεχνάτε ότι το γεγονός ότι η στέβια δεν έχει θερμίδες, δε σημαίνει και ότι αδυνατίζει. Όταν αγοράζετε προϊόντα που περιέχουν στέβια καλό θα ήταν να διαβάσετε τη διατροφική ετικέτα για να ελέγξετε τις θερμίδες που σας δίνει η μερίδα.