

Stewia

30 czerwca 2013



Co to jest – jest słodsza od cukru, a nie ma kalorii? Stewia – ten słodzikowy hit jest naturalny, słodki, a przy tym niskokaloryczny. Stewia nie zawiera węglowodanów, nie podnosi poziomu cukru we krwi, więc spokojnie można włączyć ją do codziennej diety – informuje BBC.

Stewia (*Stevia rebaudiana* Bertoni) to mała bylina, pochodząca z Brazylii i Paragwaju. Przez Indian Ameryki Południowej była używana już od 1500 lat. Obecnie stewia na skalę przemysłową uprawiana jest przede wszystkim w okolicy Sao Paulo, ale także w Chinach, Izraelu, Hiszpanii i w Japonii.

W postaci naturalnej –jedna łyżeczka sproszkowanych liści odpowiada szklance cukru. W liściach, łodygach, kwiatach, nasionach oraz korzeniach stewii występuje glikozydom stewiolowy, który w postaci skoncentrowanej jest nawet 200-300 razy słodszy niż cukier (sacharoza). Te słodkie glikozydy mają smak zbliżony do sacharozy, jednak charakteryzują się bardzo niską kalorycznością.

Stewia oprócz słodczy ma do zaoferowania zdecydowanie więcej. W publikacji z 1918 roku Bertoni wskazał na właściwości

lecznicze i na nietoksyczność stewii. Współcześnie stewii przypisywane są właściwości hipoglikemizujące, hipotensyjne, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbiegunkowe oraz immunomodulacyjne. Dzięki zawartości cennych minerałów i mikroelementów takich jak – wapń, potas, magnez, żelazo, chrom, mangan, selen, krzem, kobalt, cynk; oraz raz witamin z grupy B i witaminy C – stewia znalazła szerokie zastosowanie terapeutyczne. A wyniki badań Międzynarodowej Federacji Diabetycznej dowiodły, że regularna konsumpcja stewii, normalizuje poziom cukru we krwi.

Może wydać się paradoksem, ale super-słodka stewia stosowana jest w profilaktyce próchnicy. Stewia nie stanowi pożywki dla bakterii odpowiedzialnych za powstawanie próchnicy i nie powoduje ich namnażania. W literaturze można znaleźć także doniesienia, że ta niewielka bylina pomaga w leczeniu uzależnień od alkoholu i papierosów.

Opisane powyżej właściwości stewii świadczą o tym, że jest ona jednym z najlepszych naturalnych słodzików. Jednak Unia Europejska dopiero w listopadzie 2011 roku uznała glikozydy stewiolowe jako środek spożywczy (na liście dodatków do żywności oznaczony jest symbolem E960). Na decyzję wpłynęło wydanie pozytywnej opinii przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).

Dlaczego tak późno? Oficjalnym powodem opieszałości unijnych organów był brak wiarygodnych badań nad substancją. Jednak pojawiają się domysły, że powodem zwłoki było działanie lobby przemysłu cukrowniczego, które obawiało się o spadek zysków.

Zdjęcie: FarOutFlora (Flickr, CC)

Na podstawie: Wikipedia, stewia.skarbiecwiedzy.net

Źródło: Ekologia.pl