

## Στέβια, το «νέο» γλυκαντικό

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Τα φύλλα του φυτού στέβια και τα γλυκαντικά που προέρχονται από αυτό, έχουν πολλαπλάσια γλυκύτητα από τη ζάχαρη, δεν αποδίδουν ενέργεια (θερμίδες) και δεν περιέχουν ευαπορρόφητους υδατάνθρακες. Τα προϊόντα στέβιας είναι κατάλληλη επιλογή για όσους επιθυμούν ή χρειάζεται να ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Ολοένα και συχνότερα, ακούμε για προϊόντα διατροφής με Στέβια, τα οποία υπόσχονται χαμηλότερη πρόσληψη θερμίδων και γλυκιά γεύση. Δεδομένου ότι η παχυσαρκία και ο διαβήτης αποτελούν μάστιγα στη σύγχρονη εποχή, η ιδέα ενός φυσικού γλυκαντικού που θα προσφέρει γεύση χωρίς θερμιδική επιβάρυνση μοιάζει δελεαστική. Αλλά τι είναι η Στέβια;

Η Στέβια (Στέβια Rebaudiana Bertoni) είναι ένα θαμνώδες φυτό που προέρχεται από τις τροπικές περιοχές της Νότιας και Κεντρικής Αμερικής, κυρίως τη Βραζιλία και την Παραγουάη και είναι γνωστή παγκοσμίως με το όνομα «γλυκό φύλλο». Στην Ιαπωνία η στεβιόλη (που παράγεται από στέβια) χρησιμοποιείται γενικά ως γλυκαντική ουσία στη βιομηχανία τροφίμων και αναψυκτικών, ενώ στην εναλλακτική Ιατρική για αιώνες, η φυλή Γκουαρανί της Παραγουάης χρησιμοποιούσε τη στέβια, την οποία καλούσε ka'a he'e («γλυκό βότανο») ως γλυκαντικό σε ροφήματα (verba mate) και φαρμακευτικά τσάγια ή για να θεραπεύσουν, όπως πίστευαν, την καούρα και άλλες ασθένειες (Πηγή: <http://el.wikipedia.org/wiki> ).

Το όνομα στέβια προέρχεται από τον Ισπανό βοτανολόγο και γιατρό Petrus Jacobus

Stevus που την ανακάλυψε και τα φύλλα της Στέβιας χρησιμοποιούνται ως γλυκαντικά σε φαγητά και ποτά, εδώ και τουλάχιστον 600 χρόνια. Στα φύλλα του φυτού στέβια περιέχονται γλυκοζίτες στεβιόλης. Πρόκειται για γλυκές φυσικές ουσίες και μπορούν να θεωρηθούν ως φυτικά συστατικά. Υπάρχουν πολλά είδη γλυκοζιτών στεβιόλης, όπως οι Rebaudioside A, Stevioside, Rebaudioside B, C, D, F, Steviolbioside, Rubusoside και Dulcoside A. Οι γλυκοζίτες αυτοί εκχυλίζονται με ειδική επεξεργασία, απομονώνονται και χρησιμοποιούνται για την παραγωγή προϊόντων. Οι γλυκοζίτες στεβιόλης έχουν πολλές φορές μεγαλύτερη γλυκαντική δύναμη από την ζάχαρη, γι' αυτό και οι αναλογίες δεν είναι 1:1 αφού τα φύλλα είναι 30 με 45 φορές γλυκύτερα από τη ζάχαρη. Συμπερασματικά τα φύλλα του φυτού και τα γλυκαντικά που προέρχονται από αυτό, έχουν πολλαπλάσια γλυκύτητα από τη ζάχαρη, δεν αποδίδουν ενέργεια (θερμίδες) και δεν περιέχουν ευαπορρόφητους υδατάνθρακες.

Οι διάφοροι γλυκοζίτες στεβιόλης έχουν διαφορετικές γλυκαντικές ιδιότητες. Οι γλυκύτεροι και πιο άφθονοι στα φύλλα του φυτού είναι η στεβιοσίδη (stevioside) και η ρεμπαουδιοσίδη-A (rebaudioside-A) και είναι 200 με 300 φορές γλυκύτεροι από τη ζάχαρη. Κάθε προϊόν στέβιας στηρίζεται σε διαφορετικές αναλογίες γλυκοζιτών στεβιόλης. Για παράδειγμα, το προϊόν Sweete (διαβάσαμε γι' αυτό στο site [www.sweetestevia.gr/](http://www.sweetestevia.gr/)), περιλαμβάνει κυρίως Ρεμπαουδιοσίδη A, που είναι ο δεύτερος σε αναλογία γλυκοζιτής στεβιόλης, συστατικό τμήμα του φύλλου της Στέβια και χαρακτηρίζεται από εξαιρετική ποιότητα και γεύση, χωρίς πικρή επίγευση. Η Ρεμπαουδιοσίδη A, εκχυλίζεται με φυσικό τρόπο από το φυτό Στέβια, μέσω ειδικής διαδικασίας διαχωρισμού. Δεν είναι συνθετική, ούτε τροποποιείται χημικά ή δομικά κατά την εκχύλισή της. Η χρήση της Ρεμπαουδιοσίδης A είναι ασφαλής και έχει εγκριθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Ασφάλειας των Τροφίμων.

### **Μεταβολισμός των γλυκοζιτών στεβιόλης**

Οι γλυκοζίτες στεβιόλης απορροφώνται ελάχιστα, καθώς υδρολύονται σε στεβιόλη από τη μικροχλωρίδα του εντέρου και έτσι δεν παρατηρείται συσσώρευση παραγώγων των γλυκοζιτών στεβιόλης στον οργανισμό.

Τα γλυκαντικά που στηρίζονται στη στέβια είναι φυσικά γλυκαντικά, εναλλακτικά της ζάχαρης και των συνθετικών γλυκαντικών ουσιών. Καθώς δεν έχουν θερμίδες, επιτρέπουν σε όσους θέλουν ή χρειάζεται να αποφεύγουν τη χρήση ζάχαρης, να απολαμβάνουν τρόφιμα και ποτά με γλυκιά γεύση. Βέβαια, κάθε τέτοιο προϊόν έχει συνήθως και κάποια άλλα συστατικά. Στην περίπτωση της Sweete για παράδειγμα, εκτός από υψηλής καθαρότητας εκχύλισμα Rebaudioside A (Reb-A <0,019 g ανά φακελάκι), συνυπάρχουν ερυθριτόλη (μια φυσικά απαντώμενη πολυόλη που είναι γλυκαντικό χωρίς θερμίδες και έχει ουδέτερη δράση στα επίπεδα σακχάρου του

αίματος) και μαλτοδεξτρίνη (σύνθετος, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη υδατάνθρακας) σε αμελητέα ποσότητα.

### **Ποιοί καταναλωτές μπορεί να ωφεληθούν;**

Τα προϊόντα στέβιας είναι κατάλληλη επιλογή για όσους επιθυμούν ή χρειάζεται να ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Διευρύνουν τις διατροφικές επιλογές και επιτρέπουν την απόλαυση γλυκών γεύσεων από όλους, χωρίς επιπλέον θερμιδική επιβάρυνση. Είναι δε κατάλληλα για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη γιατί έχουν ουδέτερη δράση στα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης του αίματος και πρακτικά μηδενικό γλυκαιμικό δείκτη.

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι η καθημερινή κατανάλωση του γλυκαντικού στέβια δεν επηρεάζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και είναι καλά ανεκτό από άτομα με διαβήτη τύπου 2. Σε μελέτη ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο (placebo) για διάστημα 16 εβδομάδων (122 άντρες και γυναίκες με διαβήτη τύπου 2) δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη. Το εκχύλισμα στέβιας δεν είχε καμία επίδραση στη γλυκόζη νηστείας, στην ινσουλίνη, στα λιπίδια αίματος και το πεπτίδιο C (Πηγή: <http://el.wikipedia.org>). Η Ρεμπαουδιοσίδη Α δεν έχει καμία επίδραση σε ανθρώπους με φυσιολογική και χαμηλή συστολική πίεση ή ασθενείς με ήπια έως μέτρια υπέρταση. Επιπλέον, δεν υπάρχει συγκεκριμένη αντένδειξη για κάποια πληθυσμιακή ομάδα (πχ παιδιά, έγκυες). Ωστόσο πάντα είναι καλό να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη του θεράποντος Ιατρού.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) έχει επανεγκρίνει το 2011 τη χρήση προϊόντων στέβιας στην Ευρώπη και στη γνωμοδότησή του περιληπτικά αναφέρεται ότι «Οι Γλυκοζίτες Στεβιόλης στην παρούσα αξιολόγηση είναι μείγματα γλυκοζιτών που περιλαμβάνουν τουλάχιστον κατά 95% stevioside ή/και rebaudioside A. Επανεξετάσθηκε η ασφάλεια των συγκεκριμένων γλυκοζιτών... η αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη καθορίστηκε στα 4 mg/kg βάρους/ημέρα... Οι γλυκοζίτες στεβιόλης πληρούν τις προδιαγραφές, δεν είναι ουσίες καρκινογόνες, γονιδοτοξικές ή τοξικές σε σχέση με αναπαραγωγή/ανάπτυξη» (πληροφορίες για την έγκριση της από την Ευρωπαϊκή Ένωση μπορείτε να λάβετε στην ιστοσελίδα [www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1537.htm](http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1537.htm) .

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με εγκρίσεις Διεθνών οργανισμών ή πληροφορίες για τα προϊόντα στέβιας, ο καταναλωτής μπορεί πάντα να απευθύνεται στην ιστοσελίδα της Εταιρείας έκαστου προϊόντος.

**Από τον Κυριάκο Αλουμάνη, ενδοκρινολόγο, επιστημονικό συνεργάτη του [www.iator.gr](http://www.iator.gr) .**

**Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)**