

Στέβια: ένα φυσικό γλυκαντικό με ευεργετικές



Η στέβια

είναι ένας μικροσκοπικός θάμνος, γνωστός με την ονομασία «*Stevia Rebaudiana Bertoni*». Έλκει την καταγωγή του από τη Λατινική Αμερική και καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου, κυρίως στην Κίνα. Πειραματικές καλλιέργειες στέβιας υπάρχουν και στη χώρα μας, σε αγροκτήματα της Θεσσαλίας και της Μακεδονίας.

Γιατί τόσοσ ντόρος;

Τα φύλλα της στέβιας περιέχουν διάφορες φυσικές γλυκαντικές ουσίες, όπως η στεβιοσίδη και η ρεμπαουδιοσίδη, που την καθιστούν 60-80 φορές γλυκύτερη από την κοινή ζάχαρη, ενώ το τελικό προϊόν της, που εξάγεται με τη μέθοδο της εκχύλισης, είναι έως και 300 φορές γλυκύτερο. Με απλά λόγια αυτό σημαίνει ότι 1 κουταλάκι του τσαγιού τυποποιημένο εκχύλισμα στέβιας έχει την ίδια γλυκαντική ικανότητα με περίπου 1 φλιτζάνι ζάχαρη! Ενώ όμως η ζάχαρη περιέχει υδατάνθρακες και αποδίδει 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, η στέβια δεν περιέχει κανενός είδους θερμιδογόνο συστατικό, επομένως δεν αποδίδει καθόλου θερμίδες, σε οποιαδήποτε ποσότητα κατανάλωσης. Συνεπώς, αποτελεί μια εναλλακτική πρόταση για τα άτομα που τρώνε πολλή ζάχαρη, προσέχουν τη σιλουέτα τους ή πρέπει να ελέγχουν την πρόσληψη σακχάρων και θερμίδων, π.χ. διαβητικοί και παχύσαρκοι.

Ποια είναι η χρήση της;

Σήμερα τα εκχυλίσματά της χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο της κοινής, κρυσταλλικής ζάχαρης και αντί άλλων φυσικών ή συνθετικών γλυκαντικών υλών

σε ροφήματα, αναψυκτικά διαίτης, ηδύποτα, γλυκίσματα, διαιτητικά τρόφιμα, τρόφιμα για διαβητικούς και ειδικά προϊόντα διατροφής.

Αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες;

Σε αντίθεση με αρκετές άλλες γλυκαντικές ύλες, η στέβια είναι σταθερή, δεν αλλοιώνεται και δεν χάνει τη γλυκύτητά της, ακόμα κι όταν μαγειρεύεται σε θερμοκρασίες έως και 200°C. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να υποκαταστήσει τη ζάχαρη σε ένα πιο ευρύ φάσμα τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων καυτών ροφημάτων και γλυκών που απαιτούν βράσιμο (π.χ. μαρμελάδες) ή ψήσιμο.

Έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία;

Τα φύλλα της στέβιας περιέχουν, επίσης, πολλά μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία (χρώμιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο, σελήνιο, ψευδάργυρο), βιταμίνες Β (κυρίως νιασίνη) και φυτοθρεπτικά όπως η χλωροφύλλη και οι φυτικές στερόλες. Ο συνδυασμός και η αλληλεπίδραση των συστατικών αυτών ενδέχεται να της προσδίδουν επιπλέον ωφέλιμες ιδιότητες για την υγεία μας, που μέλλει όμως να αποδειχτούν ερευνητικά. Ως εκ τούτου, αναφορές ότι η στέβια έχει αντιυπερτασική, αντιβακτηριδιακή, αντιοξειδωτική, καρδιοτονωτική, αντιγηραντική, αδυνατιστική, χωνευτική και επουλωτική για το δέρμα δράση θα πρέπει να θεωρούνται, τουλάχιστον μέχρι αξιόπιστης επαλήθευσης, αναπόδεικτοι ισχυρισμοί. Τα μέχρι τώρα απολύτως σίγουρα είναι ότι, αντίθετα με τη ζάχαρη, δεν ευνοεί ούτε τη δημιουργία τερηδόνας ούτε την ανάπτυξη του μύκητα *Candida Albicans*.

Βοηθάει στο αδυνάτισμα;

Η στέβια είναι η μόνη φυσική γλυκαντική ουσία με μηδέν θερμίδες, μηδέν υδατάνθρακες, μηδέν γλυκαιμικό δείκτη (G.I.) και μηδέν γλυκαιμικό φορτίο (G.L.). Επομένως, όταν χρησιμοποιείται αντί της κοινής ζάχαρης ή άλλων επίσης θερμιδογόνων γλυκαντικών υλών (π.χ. φρουκτόζη, μέλι, σιρόπι αγαύης κ.ά.), περιορίζει την ενεργειακή πρόσληψη και έτσι συμβάλλει θετικά στην προσπάθεια ελέγχου των περιττών κιλών. Πρέπει, όμως, να γίνει απολύτως κατανοητό ότι η στέβια αποτελεί απλώς και μόνο βοήθημα περιορισμού των θερμίδων από πηγές σακχάρων και όχι κάποια ουσία που αδυνατίζει χωρίς να προσέχουμε γενικότερα τη διατροφή μας.

Είναι κατάλληλη για τους διαβητικούς;

Διάφορες προκαταρκτικές μελέτες έχουν δείξει ότι η στέβια μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάλλιστα από τους διαβητικούς αντί της ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών, γιατί μεταβολίζεται στον οργανισμό, χωρίς να επηρεάζει ιδιαίτερα το σάκχαρο του αίματος και χωρίς να απαιτεί την παραγωγή ινσουλίνης. Εντούτοις, επειδή είναι άγνωστο το εάν βελτιώνει μακροπρόθεσμα το γλυκαιμικό έλεγχο, τα διαβητικά άτομα θα πρέπει να συμβουλευούνται οπωσδήποτε το γιατρό τους πριν αποφασίσουν να την εντάξουν συστηματικά στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

Είναι εγκεκριμένη για χρήση στα τρόφιμα;

Για πολλούς και διάφορους λόγους, ενώ η στέβια καλλιεργείται και διατίθεται νόμιμα σε πολλές χώρες, σε κάποιες άλλες απαγορευόταν μέχρι τώρα, ενώ σε άλλες υπάρχουν ακόμα περιορισμοί στη χρήση της. Για παράδειγμα, σε Κίνα, Ιαπωνία, Νότια Κορέα, Ινδία και Βραζιλία οι βιομηχανίες τροφίμων τη χρησιμοποιούν εκτεταμένα από το 1970. Στις ΗΠΑ είχε απαγορευτεί η εισαγωγή της μέχρι το 1994, μετά επιτράπηκε να διατίθεται αποκλειστικά ως συμπλήρωμα διατροφής και τελικά εγκρίθηκε για χρήση ως τρόφιμο και ως υποκατάστατο της ζάχαρης μόλις στα τέλη του 2008. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η αρμόδια Επιτροπή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) γνωμοδότησε θετικά για τη στέβια το Μάρτιο του 2010 και κατόπιν αυτού αναμένεται η τελική έγκρισή της μέσα στο πρώτο εξάμηνο του 2011. Ωστόσο, ήδη από το 2005 έχει επιτραπεί η κυκλοφορία της ως διατροφικού συμπληρώματος και η χρήση της ως πράσινης χρωστικής και αρωματικής ύλης σε τρόφιμα και καλλυντικά, ενώ στη Γαλλία έχει εγκριθεί ως υποκατάστατο της ζάχαρης από το 2009 και για δύο χρόνια δοκιμαστικά.

Τι ισχύει για την Ελλάδα;

Για να θεωρηθεί ένα καινοφανές προϊόν ως τρόφιμο και να διατεθεί ελεύθερα στην ελληνική αγορά, θα πρέπει να πληροί όλες τις απαιτήσεις της κοινοτικής νομοθεσίας. Με δεδομένο ότι μέχρι τώρα δεν υπάρχει τελεσίδικη απόφαση της EFSA, η στέβια επιτρέπεται να διατίθεται στο εμπόριο αποκλειστικά ως προϊόν ειδικής διατροφής. Παρ' όλα αυτά, εν αναμονή της απαιτούμενης κοινοτικής έγκρισης, οι Έλληνες αγρότες ενθαρρύνονται από τους κρατικούς φορείς να χρησιμοποιήσουν τη στέβια ως εναλλακτική καλλιέργεια στη θέση του καπνού και των τεύτλων, καθώς δεν έχει μεγάλες απαιτήσεις σε νερό, το κόστος παραγωγής της είναι μικρό και οι γεωκλιματολογικές συνθήκες στη χώρα μας ευνοούν την ανάπτυξή της.

Να τη δοκιμάσω;

Αν καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, τότε η στέβια αποτελεί μια καλή εναλλακτική λύση, εφόσον κάνετε μετρημένη κατανάλωσή της κι όχι κατάχρηση. Επειδή όμως το μεγαλύτερο μέρος της προσλαμβανόμενης ζάχαρης προέρχεται από τις «κρυφές πηγές» της, κυρίως τα βιομηχανοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, δεν δικαιολογείται κανενός είδους εφησυχασμός, είναι δηλαδή αναγκαίο να συνεχίσετε να είστε προσεκτικοί στις διατροφικές επιλογές σας. Το ίδιο ισχύει κι όταν αγοράζετε τυποποιημένα προϊόντα που περιέχουν ως γλυκαντική ύλη τη στέβια, π.χ. επιδόρπια, μαρμελάδες, γκοφρέτες: πρέπει να μελετάτε προσεκτικά την ετικέτα και να βεβαιώνεστε ότι όντως έχουν λιγότερες θερμίδες συγκριτικά με το κανονικό προϊόν και ότι δεν περιέχουν επιπλέον λιπαρά ή επιπρόσθετα σάκχαρα.

Τι άλλο πρέπει να προσέχω;

Για χρήση ως γλυκαντική ύλη η στέβια διατίθεται συσκευασμένη σε μορφή σκόνης, σε σταγόνες ή σε δισκία από τα περισσότερα καταστήματα βιολογικών προϊόντων

και ορισμένα μεγάλα σούπερ μάρκετ. Ανάλογα με την προέλευση, τη μορφή, την ποιότητα, την καθαρότητα και την τυποποίηση των γλυκαντικών της συστατικών, κάθε εμπορικό προϊόν στέβιας μπορεί να έχει διαφορετικό συνιστώμενο τρόπο κατανάλωσης, διαφορετική συμπεριφορά στις υψηλές θερμοκρασίες και να προσδίδει διαφορετικού βαθμού γλυκύτητα συγκριτικά με τη ζάχαρη. Οπότε λαμβάνετε πάντα υπόψη σας τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Πώς θα τη χρησιμοποιήσω;

Μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε ως γλυκαντικό σε καφέ, τσάι, αφεψήματα και οποιοδήποτε άλλο ρόφημα, κρύο ή ζεστό, αλλά και για να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη σε συνταγές παρασκευής ηδύποτων (π.χ. λικέρ), γλυκών (π.χ. μαρμελάδων, κέικ), φαγητών ή σαλτσών, συνήθως αφού τη διαλύσετε πρώτα σε λίγο νερό, ώστε να ελέγξετε εκ των προτέρων την έντονη γλυκύτητά της. Μπορείτε, επίσης, να την καλλιεργήσετε σε μικρές γλάστρες και να χρησιμοποιείτε τα φύλλα της φρέσκα ή αποξηραμένα σε σαλάτες ή αλεσμένα σε ροφήματα και γλυκίσματα.

Είναι ασφαλής;

Ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) έχει δώσει στη στέβια το χαρακτηρισμό GRAS («γενικά αναγνωρισμένη ως ασφαλής»), ενώ η EFSA έχει γνωμοδοτήσει δηλώνοντας ότι «δεν είναι καρκινογόνος, δεν είναι τοξική και δεν είναι επικίνδυνη για την ανθρώπινη αναπαραγωγή». Από τη στιγμή, λοιπόν, που είναι εγκεκριμένη από διεθνείς οργανισμούς, δεν υπάρχει κατά τεκμήριο λόγος να αμφισβητούμε την ασφάλειά της.

1 κουταλάκι του τσαγιού τυποποιημένο εκχύλισμα στέβιας έχει την ίδια γλυκαντική ικανότητα με περίπου 1 φλιτζάνι ζάχαρη! Το καλύτερο; Έχει μηδέν θερμίδες.

Πηγή: giatros-in.gr