

# Όλα για τη στέβια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Με τον όρο «στέβια» αναφερόμαστε ουσιαστικά στους γλυκοζίτες στεβιόλης, τις γλυκαντικές δηλαδή ουσίες που προκύπτουν ως εκχύλισμα των φύλλων του φυτού στέβια.

Αν και οι κάτοικοι της Λατινικής Αμερικής χρησιμοποιούν το εν λόγω φυτό ως φυσικό γλυκαντικό εδώ και πολλά χρόνια, στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ έγινε γνωστό σχετικά πρόσφατα, αποκτώντας μεγάλη δημοσιότητα ως «φυσικό» υποκατάστατο της ζάχαρης. Μάλιστα, η φυτική προέλευση του εν λόγω γλυκαντικού, φαίνεται ότι κερδίζει και καταναλωτές που έως τώρα αντιμετώπιζαν τα τεχνητά γλυκαντικά με επιφυλακτικότητα.

Οι γλυκαντικές ουσίες του φυτού στέβια έχουν περίπου 200-300 φορές μεγαλύτερη

γλυκαντική ικανότητα από την κοινή ζάχαρη, χωρίς ωστόσο να αποδίδουν ενέργεια. Σήμερα, χρησιμοποιούνται από τη βιομηχανία τροφίμων σε αναψυκτικά, ροφήματα, γλυκίσματα και άλλα προϊόντα διατροφής, με στόχο τη μείωση της περιεκτικότητας σε σάκχαρα και θερμίδες. Επιπλέον, η στέβια διατίθεται στο εμπόριο και σε άλλες μορφές (σκόνη, σταγόνες, δισκία), για χρήση από τους καταναλωτές σε αντικατάσταση της κοινής ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών.

Το 2010, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων, έπειτα από συστηματική αξιολόγηση των διαθέσιμων ερευνητικών δεδομένων, ενέκρινε τη χρήση γλυκοζιτών στεβιόλης χαρακτηρίζοντας τα εν λόγω συστατικά ως ασφαλή προς κατανάλωση. Επιπλέον, όρισε ως αποδεκτό όριο ημερήσιας πρόσληψης τα 0,4 mg ισοδυνάμων στεβιόλης ανά κιλό σωματικού βάρους, ποσότητα που αντιστοιχεί σε περίπου 12 mg γλυκοζιτών στεβιόλης ανά κιλό σωματικού βάρους.

Επομένως, η στέβια αποτελεί ένα ασφαλές γλυκαντικό, το οποίο όταν καταναλώνεται ως υποκατάστατο της ζάχαρης, μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη ενεργειακή πρόσληψη. Παράλληλα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι γλυκοζίτες στεβιόλης δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης, αποτελώντας μια ασφαλή επιλογή και για άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ή διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη.

Σε κάθε περίπτωση, οι καταναλωτές θα πρέπει να γνωρίζουν πως τα προϊόντα στέβιας που κυκλοφορούν στην αγορά μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς την καθαρότητα του εκχυλίσματος και τα συστατικά που περιέχουν, καθώς σε πολλές περιπτώσεις οι γλυκοζίτες στεβιόλης συνδυάζονται και με άλλα γλυκαντικά ή πρόσθετα συστατικά.

Τέλος, θα πρέπει να δίνεται προσοχή και στις ετικέτες τυποποιημένων τροφίμων που περιέχουν στέβια, αφού η αντικατάσταση της ζάχαρης με στέβια δε συνεπάγεται απαραίτητα λιγότερες θερμίδες συνολικά, καθώς μπορεί το προϊόν να περιέχει επιπλέον λιπαρά ή άλλα σάκχαρα.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)