



Δεν

έχει ούτε 1 θερμίδα αν και είναι 300 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη! Η στέβια είναι ένα φυτό, το οποίο παράλληλα με την γλυκαντική του δράση έχει και πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η στέβια με τη διεθνή επιστημονική ονομασία *stevia rebaudiana berdoni*, είναι ένα φυτό, το οποίο εδώ και 1500 χρόνια αποτελεί το παραδοσιακό γλυκαντικό των Ιθαγενών Guarani στην Παραγουάη.

Τα φύλλα της στέβιας περιέχουν διάφορες φυσικές γλυκαντικές ουσίες, όπως η στεβιοσίδη και η ρεμπαουδιοσίδη, που την καθιστούν 60-80 φορές πιο γλυκιά από την ζάχαρη, ενώ το τελικό προϊόν που εξάγεται με τη μέθοδο της εκχύλισης είναι 300 φορές πιο γλυκό. Αυτό σημαίνει ότι 1 κουταλάκι του γλυκού τυποποιημένο εκχύλισμα στέβιας ισοδυναμεί σε γλυκύτητα με 1 φλιτζάνι ζάχαρη!

Η βασική διαφορά, βέβαια, είναι ότι η στέβια δεν περιέχει κανένα θερμιδογόνο συστατικό, άρα δεν αποδίδει καθόλου θερμίδες και αποτελεί εξαιρετική πρόταση για όσους θέλουν να χάσουν κιλά ή πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ή θέλουν να ελέγχουν την πρόσληψη σακχάρων.

Ένα ακόμη βασικό πλεονέκτημα της στέβιας έναντι των άλλων γλυκαντικών είναι

ότι δεν διασπάται σε υψηλές θερμοκρασίες μέχρι και τους 200 βαθμούς Κελσίου, κάτι που της δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική, αλλά και σε πλήθος ροφημάτων, αναψυκτικών κ.λπ

Εκτός από τη γλυκύτητά της, έχει κεντρίσει το επιστημονικό ενδιαφέρον, επειδή έχει καιθεραπευτικές ιδιότητες. Τα φύλλα της στέβια έχουν πολλά μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες Β και φυτοστερόλες. Δρα ως αντιυπερτασικό, αντιφλεγμονώδες, αντικαρκινικό και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης έχει αντιγηραντική δράση, προλαμβάνει την τερηδόνα και φυσικά η χρήση της ενδείκνυται για διαβητικούς και υπέρβαρους.

Μία φυσική ζάχαρη με... 0 θερμίδες!

**Αναστασία Κόκκαλη, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος**

**Αριστοτέλους 8 Θεσσαλονίκη 2310 224627, email:  
anastasiakokkali@hotmail.com, [anastasiakokkali](mailto:anastasiakokkali).**

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