3 Απριλίου 2016

Τι πρέπει να ξέρουμε για την στέβια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:sintagespareas.gr

Εξαιρετικά δημοφιλής έχει γίνει τα τελευταία χρόνια η στέβια – ένα φυσικό γλυκαντικό που παράγεται από ένα φυτό της Λατινικής Αμερικής, είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες, αλλά χρειάσθηκε την ανατολή του 21^{ου} για να «κερδίσει» την Ευρώπη.

Η ιστορία της χάνεται στα βάθη του χρόνου. Την χρησιμοποιούν εδώ και 1.500 χρόνια οι Γουαρανί, μία ομάδα πολιτισμικά συσχετιζόμενων ιθαγενών φυλών της Νότιας Αμερικής, με τα φύλλα της να χρησιμοποιούνται παραδοσιακά σε Βραζιλία και Παραγουάη για θεραπευτικούς σκοπούς και για να δώσουν γλυκιά γεύση στα αφεψήματα βοτάνων και τα φάρμακα.

Τη δεκαετία του 1970 άρχισε να χρησιμοποιείται στην Ιαπωνία όπου σήμερα αντιπροσωπεύει το 40% της αγοράς γλυκαντικών και τη δεκαετία του ’80 άρχισε να γίνεται ευρέως γνωστή στις ΗΠΑ, αλλά χρειάσθηκαν ακόμα δύο δεκαετίες έως ότου κάνει δυναμική παρουσία στην Ευρώπη.

Όπως εξηγεί η διαιτολόγος-διατροφολόγος Αστερία Σταματάκη, η στέβια παράγεται από το φυτό Stevia rebaudiana το οποίο ανήκει στην οικογένεια των αστεροειδών (Asteraceae). «Σχεδόν ολόκληρο το φυτό έχει γλυκιά γεύση αλλά οι ουσίες που προσδίδουν γλύκα στα τρόφιμα και τα ροφήματα όπου προστίθενται, οι επονομαζόμενοι γλυκοζίτεςστεβιόλης, λαμβάνονται από τα σκουροπράσινα φύλλα του.

»Τα φύλλα αυτά, αφού αποξηρανθούν, εκχυλίζονται και με μια ήπια επεξεργασία αφαιρούνται οι γλυκοζίτες στεβιόλης, οι κυριότεροι εκ των οποίων είναι η ρεμπαουντιοσίδη, η στεβιοσίδη και η δουλκοσίδη», λέει.

Η στέβια είναι μια πολύ καλή εναλλακτική επιλογή αντί της ζάχαρης και πολλοί την χαρακτηρίζουν ήδη ως «ζάχαρη του μέλλοντος». Και αυτό, διότι έχει σχεδόν μηδενική θερμιδική αξία (ανά 1 κουταλάκι του γλυκού αποδίδει μόλις 0,2 θερμίδες), αφού οι γλυκοζίτες της έχουν μεγάλο μοριακό βάρος και έτσι δεν απορροφώνται από τον οργανισμό για να αποδώσουν θερμίδες.

Επιπλέον, διαθέτει ισχυρή γλυκαντική δύναμη: είναι έως και 300 φορές πιο γλυκιά από την επιτραπέζια ζάχαρη, γεγονός που σημαίνει ότι προσδίδει πολύ γλυκιά γεύση με μικρή μόνο ποσότητα.

Ένα άλλο πλεονέκτημά της είναι ότι έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών, οι οποίες πιστοποίησαν την ασφάλεια της κατανάλωσής της και έτσι ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ασφάλειας Τροφίμων (European Food Safety Authority – EFSA) απεφάνθη το 2010 ότι τα παράγωγα του φυτού στέβια είναι ασφαλή για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Ως μέγιστη ημερήσια συνιστώμενη δόση έχουν ορισθεί τα 4 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά κιλό σωματικού βάρους (mg/kg), αν και είναι ευρέως αποδεκτό ότι και μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να είναι καλά ανεκτές.

Τα οφέλη

Οι έως τώρα μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η χρήση της στέβιας μπορεί να συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους διότι δεν αποδίδει θερμίδες και έχει μηδενικό γλυκαιμικό δείκτη. Έτσι, η αντικατάσταση της ζάχαρης με την στέβια μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό των θερμίδων που λαμβάνουμε.

Ωστόσο αυτό δεν σημαίνει αυτόματο αδυνάτισμα, διευκρινίζει η κυρία Σταματάκη. Όπως ισχύει για όλα τα γλυκαντικά, έτσι και αυτή μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα εάν κάποιος εφησυχάσει και αρχίσει την αλόγιστη κατανάλωση, διότι τα τρόφιμα με στέβια περιέχουν και άλλα συστατικά τα οποία έχουν θερμίδες.

Επομένως, «όταν αγοράζετε προϊόντα που περιέχουν στέβια καλό θα είναι να διαβάζετε την ετικέτα τους, για να ελέγχετε τις θερμίδες που σας αποδίδουν ανά μερίδα και να υπολογίζετε πόσο μπορείτε να τρώτε με ασφάλεια», συνιστά.

Ένα άλλο πλεονέκτημα της στέβιας είναι ότι δεν παρέχει υδατάνθρακες και γι’ αυτό δεν επηρεάζει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα ούτε την απόκριση της ινσουλίνης, επομένως μπορεί να καταναλώνεται από άτομα με διαβήτη, συνεχίζει.

Σε μία μελέτη όπου αξιολογήθηκαν οι επιδράσεις της σουκρόζης (ζάχαρη), της ασπαρτάμης και της στέβιας σε ομάδα εθελοντών, διαπιστώθηκε ότι η στέβια μειώνει σημαντικά τα μεταγευματικά επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα, σε σύγκριση με τα άλλα δυο γλυκαντικά. Καλό είναι πάντως, αν πάσχετε από σακχαρώδη διαβήτη και σκέφτεστε να την εντάξετε στο διαιτολόγιο σας, να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι ο ένας από τους γλυκοζίτες του εκχυλίσματος της στέβιας, η στεβιοσίδη, μπορεί να συμβάλλει στη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων και στην αποβολή νατρίου από τον οργανισμό, με αποτέλεσμα την καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Ωστόσο «πρέπει να αναφερθεί ότι στις μελέτες χρησιμοποιήθηκαν μεγάλες δόσεις του γλυκοζίτη, τις οποίες δε μπορούμε να πάρουμε από την καθημερινή κατανάλωση απλής στέβιας», διευκρινίζει η ειδικός.

Το εκχύλισμα της στέβιας φαίνεται ακόμη να διαθέτει ισχυρή αντιβακτηριακή δράση εναντίον παθογόνων μικροοργανισμών όπως το *Escherichia coli* ενώ, σε αντίθεση με άλλες γλυκαντικές ύλες, η στέβια δεν ευνοεί την ανάπτυξη της τερηδόνας.

Στην μαγειρική

Την στέβια μπορείτε να την χρησιμοποιείτε στα ροφήματα και τα γλυκά που παρασκευάζετε, αρκεί να θυμάστε ότι μπορεί να χρειασθείτε μερικές δοκιμές για να βρείτε την ποσότητα που τους προσδίδει τη γεύση που σας ταιριάζει. Και αυτό

διότι στο εμπόριο υπάρχουν διαφορετικά προϊόντα στέβιας και έτσι σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να χρειάζεστε λ.χ. ένα κουταλάκι του γλυκού γλυκαντικό ανά περίπου 1 φλιτζάνι (200 γραμμάρια) ζάχαρη και σε άλλες η αναλογία να πρέπει να είναι 1:1.

Να θυμάστε επίσης ότι η στέβια δεν προσδίδει κάποιες άλλες από τις ιδιότητες της ζάχαρης οι οποίες έχουν σημασία στην ζαχαροπλαστική, όπως τον όγκο, το «δέσιμο» των υλικών κ.λπ.

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή *: ΤΑ ΝΕΑ Ειδική έκδοση ΥΓΕΙΑ*