Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Słodkie ziele paragwajskie - Stewia



Znajdujące się w Stewii glikozydy są około 300 razy słodsze od sacharozy. Zatem już jedna łyżeczka suszonych liści tej rośliny jest w stanie posłodzić 4 szklanki herbaty.

Stevia rebaudiana to roślina pochodząca z Ameryki Południowej obszaru Paragwaju i Brazylii. Jest tam wykorzystywana od wieków jako substancja słodząca chociażby w przypadku znanej i cenionej

w tym rejonie herbaty mate. Do Europy trafiła wraz z powrotem hiszpańskich konkwistadorów w XVI wieku. Dopiero jednak na początku 20 wieku wzrosło zainteresowanie tą rośliną, wraz z opisaniem Stewii oraz zwróceniem uwagi na jej właściwości przez szwajcarskiego botanika – Bertoniego. Należy do tej samej rodziny roślin co słonecznik oraz cykoria. Swoją słodycz zawdzięcza zawartym w niej glikozydom.

Wśród nich wymienić należy:

- **stewiozyd,**
- **rebaudiozyd,**
- **dulkozyd.**

Jako surowiec wykorzystuje się zarówno wywar z liści jak też kwiatów oraz sproszkowane gałązki. Używa się jej zarówno w postaci naparów, sproszkowanych części roślin, kapsułek, papek jak też koncentratów w postaci słodzików. Stewia na szeroką skalę wykorzystywana jest w Japonii oraz Korei największym jej dostawcą zaś są Chiny. W Japonii słodzi się nią takie produkty jak konserwy w zalewie octowej, sosy, pasztety, lody, gumy do żucia, napoje w tym alkoholowe uzyskując dzięki stewii „odświeżający" smak drinków. Stosuje się również do wyrobów tytoniowych w celu nadania im specyficznego aromatu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Stewia oprócz dużej zawartości glikozydów jest także rośliną bogatą w witaminy i składniki mineralne. Znaleźć można w niej m.in. żelazo, fosfor, wapń, potas, sód, magnez, cynk, witaminy A i C. Zawiera również sterole, taniny oraz olejki eteryczne w tym limonen, terpen, geraniol, pinen. Stewia jest także bogata w błonnik pokarmowy lecz uboga w kalorie. Stewiozyd zawarty w niej, który jest wykorzystywany jako substancja słodząca wykazuje dużą stabilność zarówno podczas zmian pH jak też w wysokich temperaturach. Dzięki temu Stewia może być wykorzystywana do słodzenia produktów poddawanych obróbce termicznej jak np. ciasta. Nie fermentuje i nie zmienia koloru pod wpływem ogrzewania. Jest więc uniwersalną substancją słodzącą podobnie jak cukier jednak w odróżnieniu od niego nie dostarcza zbyt dużo kalorii. Czysty stewziozyd ma gorzkawy posmak, który jednak zmniejsza się wraz ze zmniejszaniem jego czystości.

KORZYŚCI ZDROWOTNE

Dzięki swoje niskiej wartości energetycznej sprzyja osobom odchudzającym się pragnącym zachować w swojej diecie smak słodki jednak unikając negatywnych skutków nadmiaru kalorii płynących z wprowadzania cukru. Po stewię mogą sięgać osoby chore na fenyloketoniurię, gdyż nie zawiera fenyloalaniny, w przeciwieństwie do aspartamu. Badania donoszą, iż łagodzi uczucie głodu, osłabia apetyt, jest więc korzystna dla osób odchudzających się. Przy tym wykazano, iż poprawia wrażliwości na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi. W jednym z badań zaobserwowano, iż po podaniu 25 osobom ekstraktu wodnego z rośliny po 6-8 godzinach nastąpił spadek stężenia glukozy we krwi o 35,2%.
Odnotowano również, iż wprowadzenie stewiozydu do codziennej diety może zmniejszać ciśnienie krwi bez wywoływania skutków ubocznych. Zaobserwowano także, iż stewia ma działanie bakteriobójcze, grzybobójcze, nie wywołuje próchnicy. Z uwagi więc na jej właściwości znalazła uznanie wśród producentów środków do pielęgnacji jamy ustnej. Korzystny wpływ wywiera także żucie liści tej rośliny. Stosuję się również jej wyciągi wodne zewnętrznie w celu łagodzenia łojotoku czy wyprysków skórnych, a w postaci maseczek jako produkt zmniejszający zmarszczki, łagodzący trądzik, zapobiegający starzeniu się skóry.

BEZPIECZNA WIELKOŚĆ STOSOWANIA ORAZ STOSUNEK UNII EUROPEJSKIEJ

Z uwagi na brak wystarczający dowodów potwierdzających bezpieczeństwo stosowania Stewi, w 1999 roku Komisja Europejska odmówiła zezwolenia na wprowadzenie jej na rynek Europejski. Od tego czasu jednak powstało wiele badań odnośnie bezpieczeństwa tej rośliny dla zdrowia. W 2008 roku więc wydano oświadczenie, iż stosowanie czystego stewiozydu (stężenie większe nić 95%) jest bezpieczne dla ludzi. JECFA (Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności) ustaliła akceptowane dzienne spożycie na poziomie 0-4 mg na kg masy ciała, co odpowiada dawce do 240 mg u kobiety ważącej 60 kg i 280 mg u mężczyzny ważącego 70 kg. W marcu 2010 roku Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) będzie dokonywał oceny bezpieczeństwa stewiozydu, w celu wprowadzenia go do europejskiej dyrektywy dotyczącej substancji słodzących. W międzyczasie zaś państwa członkowskie Unii mogą zezwolić na stosowanie Stewii na mocy istniejących praw. W najbliższej przyszłości więc mogą pojawić się na niektórych rynkach europejskich produkty słodzone glikozydami pozyskanymi ze Stewii.

Źródło: http://dieta.mp.pl

http://laboratoria.net/home/13185.html
Informacje dnia: Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Partnerzy