

### [Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Stewia zamiast cukru



**Liście stewii są ponad 200 razy słodsze od cukru. To alternatywa dla osób, które chcą się zdrowo odżywiać, schudnąć, chorują na cukrzycę lub nie tolerują fruktozy. Ich właściwości doceniły już wielkie koncerny spożywcze, wprowadzając na rynek popularne napoje słodzone w ten sposób. W domowej kuchni stewię od lat 70. wykorzystują Japończycy, od setek lat mieszkańcy Ameryki Południowej.**

Liście stewii zawierają glikozydy stewiolowe i to właśnie te substancje odpowiadają za ich słodki smak.

*- My czujemy na podniebieniu słodycz, ale cała substancja jest wydalana na zewnątrz przez układ moczowy. Dlatego stewia ma zero kalorii. Ma także zerowy indeks glikemiczny, nie powoduje próchnicy zębów. Mogą ją spożywać osoby chore na cukrzycę. W tej chwili jest to substancja najbardziej polecana do słodzenia przez diabetyków - mówi Barbara Straszewska, właścicielka firmy Stewiarnia, która zajmuje się dystrybucją stewii i produktów z dodatkiem ekstraktu z rośliny.*

Z reguły w takich produktach, jak słodczyce, napoje, produkty mleczarskie, wędliny, a nawet pieczywo, do słodzenia wykorzystuje się cukry proste, które odkładają się w organizmie i w rezultacie mogą doprowadzić do nadwagi lub otyłości oraz powikłań z nimi związanych. Według ostatnich badań WHO na świecie 1,6 mld dorosłych osób cierpi na nadwagę, a 300 mln ma stwierdzoną otyłość.

*- W związku z plagą otyłości na świecie naukowcy zaczęli szukać jakiegoś dobrego zamiennika cukru. Przebadano bardzo dużo substancji i stwierdzono, że jedną z najlepszych, która jest uniwersalnym zamiennikiem cukru, jest stewia - wyjaśnia Barbara Straszewska.*

Ponad 200 gatunków stewii pochodzi z Ameryki Południowej. Wykorzystywali ją Indianie Guarani i Mato Grosso. Słodzili napoje, potrawy, żuli liście, a także używali jako lekarstwa. Badania naukowe wykazały, że liście stewii, oprócz braku kalorii, zawierają również witaminę C, kwas foliowy, wapń, potas, magnez, żelazo, a także związki fenolowe.

W przemyśle spożywczym stewia na szeroką skalę była wykorzystywana od lat 70. w Japonii. Dodawano ją m.in. do lodów, pasztetów, konserw, marynat. Światową popularność zdobyła pod koniec XX w. Stany Zjednoczone w 1995 r. uznały stewię za suplement diety, a dopiero w 2008 r. pozwoliły na sprzedaż ekstraktu jako dodatku do żywności. Z kolei Unia Europejska zezwoliła na stosowanie glikozydów stewiolowych w 31 kategoriach spożywczych w 2011 r. Są to m.in. napoje, desery, słodczyce i słodziki. Te ostatnie biją rekordy popularności np. we Francji. Właściwości liści stewii wykorzystuje już koncern Coca-Cola. Dodaje ten naturalny słodzik do takich napojów jak Fanta, Sprite i Nestea Green Tea.

Wśród polskich producentów napoje z ekstraktem stewii wprowadziła marka Zbyszko. Są to Polo

Cola Slim i Veroni Mineral Fit. Niedawno na rynku pojawił się także napój dla dzieci Jupik marki Hoop Polska. Na rodzimym rynku można też dostać zagraniczne produkty spożywcze, m.in. czekolady. W sklepach ze zdrową żywnością dostępne są suszone liście stewii, które można w domu zalać wrzątkiem i pić jak herbatę lub dodawać do potraw. W sklepach jest też stevia w tabletkach do słodzenia napojów, w płynie do słodzenia m.in. sałatek, jogurtów, sosów oraz w proszku m.in. do gotowania i pieczenia.

*- Stevia jest odporna na wysokie temperatury i można piec ciasta z nią w temperaturze do 180 stopni, a nawet do 220 stopni. Nadaje się do słodzenia np. kawy, herbaty, sera do naleśników, różnych deserów, jabłek prażonych, owsianki, kakao. Ma jednak swoje ograniczenia. Nie fermentuje, więc nie zrobimy na niej ciasta drożdżowego, nie karmelizuje, więc nie zrobimy na niej karmelu. Myślę, że zalety są zdecydowanie większe niż ograniczenia z nią związane - mówi Barbara Straszewska.*

Z badań firmy Zenith International wynika, że w ubiegłym roku globalna sprzedaż stewii wyniosła 300 mln dolarów. Do 2016 r. ma wynieść 490 mln dolarów.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21540.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)  
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)  
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)  
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)  
[chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**