

Όλοι έχετε σίγουρα ακούσει για το φυτό στέβια και τη γλυκιά του γεύση,



το οποίο έχει έρθει στην Ελλάδα από το 2011, όταν έγινε μόνιμη η έγκρισή για τη χρησιμοποίησή της στην Ευρώπη....

Η στέβια, έλαβε πολύ σύντομα μία θέση στη βιομηχανία τροφίμων, η οποία άρχισε να παράγει προϊόντα χρησιμοποιώντας αντί για ζάχαρη, γλυκοζίτες στεβιόλης, το γλυκαντικό που προκύπτει από τα φύλλα του φυτού στέβια.

Είναι ένα φυτό το οποίο προέρχεται από τη Βραζιλία και την Παραγουάη και χρησιμοποιήθηκε για πολλούς αιώνες από τους ιθαγενείς της Νότιας Αμερικής σαν γλυκαντικό. Χρειάστηκαν πολλά χρόνια για να γίνει γνωστό και στον υπόλοιπο κόσμο και σταδιακά να κατακτήσει τη θέση που κατέχει σήμερα.

Η χρησιμοποίηση της στέβια έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με την ζάχαρη. Αρχικά πρέπει να γνωρίζουμε ότι το γλυκαντικό από το φυτό στέβια είναι έως και 400 φορές πιο γλυκό από την κοινή ζάχαρη, γεγονός που αποδεικνύει ότι χρειάζεται να προστεθεί στα προϊόντα, πολύ μικρότερη ποσότητα σε σχέση με τη ζάχαρη για

να επιτευχθεί το ίδιο γευστικό αποτέλεσμα. Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε ότι τα επεξεργασμένα εκχυλίσματα της στέβια περιέχουν σχεδόν μηδενικές θερμίδες που σημαίνει ότι οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε από την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν στέβια σαν γλυκαντικό, μας προσδίδουν πολύ λιγότερες θερμίδες σε σχέση με αυτά που περιέχουν ζάχαρη.

Ένα από τα σημαντικότερα επίσης πλεονεκτήματα της στέβια είναι ότι είναι ένα γλυκαντικό από φυσική πηγή. Από τη συγκομιδή μέχρι τη χρήση του γίνεται μόνο η διαδικασία της εκχύλισης από τα φύλλα του φυτού για να παραληφθεί το τελικό προϊόν χωρίς να γίνονται περαιτέρω επεξεργασίες. Οι καταναλωτές δείχνουν μεγάλη προτίμηση στα φυσικά συστατικά λόγω που έχουν υποστεί λιγότερη επεξεργασία και θεωρούνται πιο υγιεινά.

Σημαντικό πλεονέκτημα της στέβια σαν συστατικό, από μελέτες που έχουν γίνει, έδειξαν ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με διαβήτη, γιατί μεταβολίζεται στον οργανισμό χωρίς να επηρεάζει ιδιαίτερα το σάκχαρο του αίματος και χωρίς να απαιτεί την παραγωγή ινσουλίνης. Παρόλα αυτά επειδή δεν έχει αποδειχθεί ότι μακροπρόθεσμα βελτιώνει το γλυκαιμικό δείκτη θα ήταν καλό τα άτομα με διαβήτη να συμβουλευούνται τον γιατρό τους σχετικά με την κατανάλωσή της.

Έχει αποδειχθεί ότι οι γλυκαντικές ύλες χαμηλής ενέργειας, όπως η στέβια, μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της τερηδόνας. Τερηδόνα είναι η καταστροφή του σμάλτου των δοντιών από τα οξέα του στόματος. Τα οξέα παράγονται από τα βακτήρια του στόματος, τα οποία ζυμώνουν τους υδατάνθρακες των τροφίμων. Σε συνδυασμό πάντα με τη διατήρηση της καλής υγείας των δοντιών και του στόματος, το σάλιο εξουδετερώνει τα οξέα και βοηθά στην επιδιόρθωση του σμάλτου των δοντιών. Οι γλυκαντικές ύλες χαμηλής ενέργειας δεν ζυμώνονται από τα βακτήρια του στόματος και συνεπώς δεν παράγουν οξύ.

Επιπλέον, η χρησιμοποίηση της στέβια σαν γλυκαντικό μπορεί να συντελέσει στον έλεγχο και την απώλεια βάρους.

Ένα άτομο για να χάσει βάρος πρέπει να προσλαμβάνει λιγότερες θερμίδες από αυτές που καίει το σώμα. Οι μη θρεπτικές γλυκαντικές ύλες συμπεριλαμβανομένης της στέβια μπορούν να μειώσουν την πρόσληψη θερμίδων και να βοηθήσουν στη διαχείριση του βάρους, ικανοποιώντας την επιθυμία για γλυκύτητα, λόγω που η αποφυγή της γλυκιάς γεύσης και των γλυκών από το διαιτολόγιο μπορεί να επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα στην μείωση του βάρους.

Η ανάγκη για γλυκό είναι μια ανάγκη που έχουν οι άνθρωποι όλο το χρόνο από όταν ήταν παιδιά. Το καλοκαίρι η ανάγκη για γλυκό συνδυάζεται με την ανάγκη να δροσιστούμε λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας. Έτσι η πιο συχνή επιλογή για γλυκό είναι το παγωτό, το οποίο ενοχοποιήθηκε λόγω των πολλών θερμίδων που αποδίδει η κατανάλωσή του. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια δημιουργήθηκαν παγωτά τα οποία αντικατέστησαν την ζάχαρη που περιέχουν με γλυκαντικά από το φυτό στέβια και άλλα γλυκαντικά. Έτσι αποδίδουν πολύ λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τα αντίστοιχα παγωτά που περιέχουν ζάχαρη και μπορούν να ενταχθούν στο καθημερινό διαιτολόγιο στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής. Διατίθενται σε διάφορες γεύσεις, βανίλια με κάλυψη από πραγματική φράουλα, βανίλια με επικάλυψη σοκολάτας, και συνδυασμό βανίλιας και σοκολάτας με κομματάκια σοκολάτας και σιρόπι σοκολάτας, για να μπορέσουν να καλύψουν τις διαφορετικές γευστικές ανάγκες των καταναλωτών και είναι πολύ εύκολο να τα βρούμε καθώς πωλούνται στα περίπτερα.

Η ανακάλυψη της στέβια και η χρήση της στη βιομηχανία τροφίμων έχει ευρεία θετική απήχηση σε πολλές πτυχές της υγείας καθώς μπορεί να συντελέσει στην διατήρηση ενός υγιεινού διαιτολογίου, χωρίς στερήσεις, και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση θεμάτων που προβλημάτιζαν από την κατανάλωση ζάχαρης, πάντα σε συνδυασμό με σωστή διαχείριση από τον άνθρωπο. Έδωσε λύσεις σε πολλά θέματα που απασχολούσαν παλαιότερα τη βιομηχανία τροφίμων αλλά και τους καταναλωτές και πλέον είναι αποδεκτή και χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο κερδίζοντας έδαφος από τη κλασσική ζάχαρη, αφού η χρησιμοποίησή της επεκτείνεται σε ολοένα και περισσότερα προϊόντα και είναι κατάλληλη και για οικιακή χρήση.