

Стевиозид что это?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/steviozid-что-это/>

Первые упоминания о стевии появились в Европе в конце 19 века. Его родиной является Бразилия и Парагвай. Индейцы называли это растение "сладкой травой" или "медовыми листьями".

В Советский Союз это растение завез академик Вавилов. Он указывал на свойства этой травы восстанавливать нарушенные обменные процессы у организма человека, повышать энергетический уровень, задерживать процессы старения, защищать от вредного воздействия окружающей среды, гармонизировать все системы организма, имея при этом интенсивно сладкий вкус, близкий по вкусу к сахару.

В результате проведенных медико-биологических, гигиенических, биохимических, морфологических и физико-химических исследований на живой организм, было доказано, что Стевия, при ее длительном употреблении, абсолютно безвредна, в отличие от используемых в настоящее время синтетических заменителей сахара: сахарина, ацесульфата, аспартама и др. имеющих ряд серьезных отрицательных побочных эффектов.

Стевиозид (экстракт листьев растения стевии) по сладости превосходит хорошо знакомый нам сахар в 300! раз. Несомненным преимуществом является минимальное содержание калорий. Сегодня продукты со стевиозидом входят во многие диеты для похудения.

Употребляющие их люди отмечают снижение «влечения» к сладостям, жирной пище. А это, согласитесь, немаловажно для людей с избыточной массой тела.

Кроме природной сладости, трава обладает противовоспалительными, лечебными свойствами: уменьшает содержание сахара в крови, снижает холестерин, повышает обмен веществ, укрепляет иммунитет, замедляет процесс старения. Стевия богата множеством полезных веществ: витамины группы А, В, С, содержит 17 аминокислот, а также микроэлементы.

"Медовая трава" обладает также противомикробным действием. Рекомендуется употреблять чай со стевией для профилактики простудных заболеваний, гриппа.

Стевиозид не влияет на эмаль зубов, препятствует размножению бактерий в полости рта (по этой причине многие зубные пасты, продукты для гигиены полости рта содержат стевиозид).

Он выдерживает температуры до 190-200 С, поэтому незаменим при выпечке сладких некалорийных блюд.

Отсутствие противопоказаний позволяет включать стевиозид в рацион даже самых маленьких детей.

Таким образом, ведущие диетологи считают стевию наиболее полезным, перспективным подсластителем современности: она имеет высокий коэффициент сладости, низкую энергетическую ценность, устойчива при нагревании, легко растворяется, дозируется, не оказывает вредного воздействия на организм.

Подсластители на основе стевиозида рекомендованы всем людям, которые следят за своим здоровьем в качестве безопасного подсластителя.