

*Najslajše naravno sladilo stevija je v Evropi dovoljeno šele pet let*

# Uravnava sladkor in tlak

**R**ek, da je vse najslajše prepovedano, ima tudi izjeme. To je najslajše naravno sladilo stevija (*Stevia rebaudiana*), ki je brez kalorij, ogljikovih hidratov in maščob ter ima glikemični indeks nič. To pomeni, da ne dvigne ravni glukoze v krvi, zato jo lahko uživajo tudi sladkorni bolniki, ki jih je v svetu na milijone. Na telo deluje bazično. Ne povzroča kariesa! V črevesju ne fermentira v alkohol, zato z njo ne »hranimo« glivice kandidate.

Vse te njene lastnosti so bile najbrž trn v peti »odgovornim«, da so dolgo časa prepovedovali njeno uporabo, čeprav mnogokje njene liste že stoletja uporabljajo za sladilo. Denimo v Južni Ameriki, kjer sladka zel najbolje uspeva. V rodnem Paragvaju jo uporabljajo že stoletja, na Japonskem od leta 1970 nadomešča umetna sladila v več tisoč tonah. V Evropski uniji je dovoljena šele od decembra 2011.

## BLAGODEJNA SLADKA ZEL

Prvotno rastišče stevije so gorska območja Paragvaja, kjer so jo indijanci Gvarani uporabljali že stoletja. Imenujejo jo »kaa-he-e«, kar pomeni sladka zel. Liste uporabljajo predvsem za sladkanje čaja mate in za zdravilo. Liste stevije pobirajo v začetku cvetenja. Tedaj je najslajša. V devetnajstem stoletju se je raba te rastline močno razširila v sosednje dežele, predvsem v Brazilijo in Argentino.

Stevijo je v Ameriki botanično odkril Italijan dr. Moses Santiago Bertoni. V začetku dvajsetega stoletja. Po dolgoletnem iskanju in sledenju pripovedi o njej. Poimenoval jo je v čast paragvajskemu kemiku Rebaudiju, ki mu je kot prvemu

*Stevija je najslajše naravno sladilo, ki ne dvigne ravni glukoze in jo lahko uživajo tudi sladkorni bolniki.*

uspelo iz listov rastline izločiti sladko snov v njeni čisti obliki.

Kako deluje stevija?

Na kratko: spodbuja izločanje inzulina in s tem ugodno vpliva na raven krvnega sladkorja, kar je odločilno pri zdravljenju sladkorne bolezni. Pomaga pri obolenju dlesni in zob, pomaga pri kožnih obolenjih, pri okužbah z glivico



*Stevijo si lahko tudi posadimo doma v lonček.*

kandido, ugodno vpliva na krvni tlak, pomaga pri odvisnostih, idealna je pri hujšanju, ker je popolnoma nekalorična in zmanjšuje željo po sladkem. Listi imajo veliko vitaminov in antioksidantov. Deluje baktericidno in je dober ojačevallec okusa.

## SESTAVA

Stevija vsebuje vitamin C, betakaroten (pro vitamin A), krom, kobalt, rastlinske maščobe in vlakna, železo, magnezij, mangan, niacin, fosfor, kalij, proteine, riboflavin, selen, silicij, natrij, tiamin, vodo, cink in olje, ki vsebuje še trinajdeset elementov.

V steviji je veliko različnih snovi. Najbolj so zanimive tiste, ki se pojavljajo kot sladilo. To so glikozidi. Znanih je osem sladkih glikozidov stevije: steviozid, rebaudiozid A, rebaudiozid B, rebaudiozid C (dulkozid B), rebaudiozid D, rebaudiozid E, dulkozid A in steviolbiozid.

Kako jo uporabljamo?

V ZDA jo uporabljajo kot dodatek k prehrani in za nego kože. Steviozid v prahu uporabljamo skoraj enako kot druga umetna sladila. Topi se le v vroči tekočini. Nekaterim bo mogoče bolj ustrezal prašek z zmletimi listi, ki so štiri-desetkrat slajši od saharoze, kar je neke vrste »zeleni sladkor«. Tudi celi listi stevije so uporabni, predvsem za čaj, ki ima številne koristne lastnosti, med drugim uravnateži človekovo razpoloženje.

## URAVNAVA KRVNI SLADKOR

Objavljenih je več kot petsto strokovnih študij o steviji; večinoma so jo preučevali kot naravno sladilo. Raziskovali so tudi njene učinke kot dodatek k pre-

## Listi stevije so uporabni za čaj, ki ima številne koristne lastnosti, med drugim uravnateža človekovo razpoloženje.

hrani. Skoraj vse raziskave so pokazale, da uravnava raven sladkorja v krvi.

V nekaterih južnoameriških deželah jo uporabljajo za zdravljenje sladkorne bolezni in hipoglikemije. Sladkorni bolniki, ki uživajo stevijo ob vsakem obroku, so opazili, da se jim v sorazmerno kratkem času uravnava raven sladkorja.

### BETTER STEVIA

Prednost Better Stevie v prahu je, da je organske pridelave in da vsebuje le čisti izvleček stevije, brez kakih primesi. Z njo lahko sladkamo hrano in pijačo. Steklениčka je za odmerjanje priložena odmerna žlička.



Foto L.Z.

Stevija je tristokrat slajša od sladkorja, zato ena odmerna žlička zadošča za eno žličko navadnega sladkorja. Ena steklenička zadošča za šeststo dvaindvajset odmerkov oziroma za več tednov ali mesecev, morda za leta sladkanja, odvisno od tega, za kaj vse jo bomo uporabljali.

Nakup: Misteriji.si, 051/307 777

Raziskava hipoglikemijskega učinka steviozida, ki jo je leta 1999 vodila skupina znanstvenikov na Univerzitetni kliniki v Köbenhavnu na Danskem na oddelku za endokrinologijo in metabolizem, je razkrila, da steviozid deluje neposredno na beta celice trebušne slinavke. Dognali so, da ta povzroča neposredno iztiskanje inzulina iz beta celic. Torej steviozidi povzročajo, da se izloča inzulin iz trebušne slinavke.

### ZAVIRA RAST BAKTERIJ IN ZNIŽUJE TLAK

Raziskave razkrivajo, da stevija preprečuje rast in razmnoževanje nekaterih bakterij in drugih mikroorganizmov, vključno z bakterijami, ki povzročajo karies, bolezni dlesni in krvavitve dlesni. Zato jo priporočajo za ustno vodico za vzdrževanje ustne higijene. Zaviranje razvoja bakterij v ustni votlini so ugotovili celo pri nekaterih bakterijah, ki povzročajo gripo.

Druge farmakološke raziskave so odkrile, da ima poseben učinek na ledvice in povečan krvni tlak. Stevija torej deluje antihipertenzivno, kar pomeni, da znižuje previsok krvni tlak, na normalen krvni tlak pa ne vpliva.

Raziskovalna skupina na čelu z dr. Melisom na Univerzi São Paulo v Braziliji je v obdobju od 1985 do 1992 prišla do povsem enakih izsledkov kot leta 1967 von Schmeling in Humboldt v letih od 1979 do 1981.

Raziskovalci so ugotovili, da dozirani odmerki izvlečka in steviozida znižajo krvni tlak, zmanjšajo srčni utrip in delujejo odvajalno. V teh poskusih se je pokazalo, da prihaja do povečanega izločanja natrija v ledvicah, kar povzroči padanje krvnega tlaka. Zaključili so, da steviozidi delujejo kot antagonisti kalija.

Vpliv steviozida na znižanje krvnega tlaka je potrdila tudi neka druga raziskava na ljudeh iz leta 2000. K analizi je prostovoljno pristopilo sto šest bolnikov, ki so bili razdeljeni na aktivno in kontrolno skupino. V času poskusa, tra-



Foto A. Švigelj

Stevijini posušeni in zdrobljeni listi za sladkanje čaja

jal je leto dni, je aktivna skupina jemala trikrat po 250 miligramov steviozida dnevno. Po dveh tednih se jim je pomembno znižal krvni tlak: sistolični s 166 na 152 mmHg, diastolični s 104 na 90 mmHg. Drugih sprememb ali stranskih vplivov na kakovost življenja ni bilo. Splošni zaključek je bil, da se lahko izvleček stevije in steviozid uporabljata kot pomožno sredstvo pri povečanem krvnem tlaku.

### SADIKE STEVIJE

Stevijo lahko vzgajamo tudi sami doma, je lepa tudi kot okrasna rastlina. Za sadike povprašamo v kaki drevesnici, vrtnariji ali semenarni. Mi smo povprašali na Inštitut za hmeljarstvo in pivovarstvo Slovenije v Žalcu; odgovorili so nam, da se sadike pri njih dobijo, a so letos žal že pošle.

Liste lahko uporabimo neposredno ali jih posušimo in zmeljemo in si z zelenim prahom sladkamo čaj in drugo. Liste ali stevioglikozide lahko kuhamo, saj prenesejo segrevanje nad dvesto stopinj Celzija.

Stevijo kot naravno sladilo priporoča tudi dr. Ana Gifing v knjigi *Porcija zdravja*, saj ustvari v telesu zelo močno bazično reakcijo.

Ana Švigelj