



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 14. 3. 2013 | jra

Stévie sladká - poklad z Jižní Ameriky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Stevie-sladka---poklad-z-jizni-Ameriky__s10010x7623.html

Rostlina, z níž se získává přírodní sladidlo s řadou pozitivních vlastností a účinků. Poznejte stévií blíže.



Stévie sladká je rostlina, která má původ v severovýchodní Paraguaji a ke slazení pokrmů ji tu od pradávna používali Indiáni. Hlavní sladkou složkou stévie je látka **steviosid**, která je z rostliny extrahována a používána jako sladidlo. Nyní ho můžeme zakoupit i u nás, protože bylo v **listopadu 2011** – po několikaletém testování – zařazeno Komisí Evropské Unie do **seznamu povolených náhradních sladidel**.

Steviosid je 200–300krát sladší než sacharóza. Je to **nekalorická látka**, která nepřispívá k tvorbě zubního kazu a je **vhodná pro diabetiky**, osoby trpící fenylketonurií, stejně jako pro ty, co potřebují snížit příjem energie. Při používání steviosidu nebyly zaznamenány ani žádné alergické reakce.

Na bezpečnost tohoto sladidla jsme se zeptali **MUDr. Petra Hlavatého, PhD.** obezitologa a specialisty na výživu: „Účinky steviosidu byly podrobně

studovány, zejména s ohledem na bezpečnost dlouhodobého užívání a nebyly u něj prokázány možné karcinogenní účinky. Proto byl i následně schválen k použití v potravinářství jako náhradní sladidlo."



Výzkumy také naznačily velmi pozitivní účinky steviosidu, ze kterých mohou těžit především lidé trpící cukrovkou 2. typu. „Některé studie naznačují, že glykosidy stévie **podporují tvorbu inzulínu**, a tím napomáhají **rychlejšímu poklesu krevního cukru - glukózy** po konzumaci jídla, které tyto glykosidy obsahuje. Zároveň další studie ukazují i ovlivnění tvorby glukózy v játrech. Játra svojí produkcí glukózy zabraňují poklesu hladiny cukru v krvi. U diabetiků může snížení produkce glukózy v játrech, navozené glykosidy ze stévie, pomoci k

lepší kompenzaci diabetu," konkretizuje Petr Hlavatý. Nebojte se stévii dát i dětem. Samozřejmě je ale lepší učit děti spíše nesladit, což se týká hlavně nápojů.

Sladidla se také hojně používají v kuchyni. Proto nás zajímalo i praktické využití steviosidu při pečení nebo zavařování. „Náhradní sladidla ze stévie jsou **teplotně stabilní**, takže se dají použít jako **náhrada cukru při vaření, pečení a zavařování**. K zabránění plesnivění je potřeba dodržet co možná nejvyšší čistotu při zpracování ovoce a provést dostatečnou sterilaci, případně použít konzervant," uvádí Petr Hlavatý.

Sladidlo ze stévie tedy stojí za vyzkoušení. Určitě mu mnoho z vás přijde na chuť. A pokud ne, existují další možnosti. I proto vám příště podrobněji představíme zase jiné přírodní sladidlo.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz