



استویا مفید برای دیاپتی ها

استویا گیاهی چند ساله، بوته ای و کوتاه قد از خانواده (Compositae Asteraceae) است که بومی نواحی شمالی آمریکای جنوبی بوده و هم اکنون در کشور های پاراگوئه، اوروگوئه، آمریکای مرکزی، برزیل، تایلند، چین و فلسطین اشغالی نیز به صورت تجاری کشت داده می شود. این گیاه از تیره مرکبات علفی، حساس به سرما و دارای برگ های کوچک بوده و تولید آن از طریق بذر، نشاکاری، قلمه و کشت بافت انجام می شود. برگ های این گیاه حاوی مقدار زیادی ترکیبات شیرین بوده که بدون کالری هستند.

این گونه ها ابتدا توسط گیاه شناس و پزشک اسپانیایی Jaime Esteve Pedro شناخته شده اند. استویا لقبی بود که این گیاه شناس و پزشک بر آن نهاد، اما مصرف این گیاه به عنوان یک شیرین کننده به آمریکای جنوبی باز می گردد. در سال ۱۸۸۷، Antonio Bertoni گیاه شناس سوئسی در حین تحقیقاتش در شرق پاراگوئه استویا و خاصیت شیرینی آن را با جزئیات شرح داد و بعد از آن به خارج از آمریکای جنوبی معرفی شد. در سال ۱۹۱۰ دو شیمیدان فرانسوی ترکیباتی را که باعث شیرینی استویا می شوند، جدا کردند. آنها این ترکیبات را rebaudioside و stevioside نامیدند. در اوایل دهه ی ۱۹۷۰، ژاپن کشت استویا را به عنوان جایگزینی برای شیرین کننده های مصنوعی مانند ساکارین و سیکلامات شروع کرد.

مزایای استفاده از استویا در صنایع غذایی

۱- کاملاً طبیعی است و بر خلاف شیرین کننده های رژیمی شیمیایی (مثل آسپارتام) اثرات مضر جانبی برای مصرف کننده ندارد. ۲۰۰ تا ۳۰۰ بار از شکر (ساکاروز) شیرین تر است.

۲- به دمای بالا مقاوم است (مقاوم در برابر حرارت تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد) و بر خلاف شکر، سوخته و قهوه‌ای نمی‌شود و به راحتی می‌تواند در تولید نان های شیرین مورد استفاده قرار گیرد.

۳- حلالیت بالایی دارد و به راحتی می‌تواند در ترکیباتی با پایه های آب یا الکل بکار گرفته شود.

۴- در محلول‌های اسیدی یا بازی به شدت پایدار است.

۵- در مقابل نور پایدار است.

۶- طعم ثابت و شیرینی پایدار دارد که می‌تواند در تمامی مراحل تولید حفظ گردد.

۷- علاوه بر این، این گیاه حاوی ویتامین ها و مواد معدنی از جمله منیزیم، ویتامین B3 (نیاسین)، ریبوفلاوین، روی، کُرْم، سلنیوم، پتاسیم و سدیم است.

-۸

۹- ضد جرم دندان بوده و خاصیت هضم کنندگی و آنتی اکسیدانی بسیار موثری دارد.

ایمنی استویا

- مطالعات اولیه ی انسانی تاثیر درمانی استویا را در ایجاد فشار خون بالا نشان داده‌اند؛ این در حالی است که مطالعات اخیر بر بی اثر بودن آنها بر فشار خون بالا دلالت داشته اند.
- در حقیقت میلیون ها ژاپنی استویا را بیش از سی سال بدون گزارشی از ضرر و زیان آن مصرف نموده اند. هم چنین این گیاه در بین اقوام ساکن در آمریکای جنوبی به صورت سنتی به عنوان درمان دیابت نوع دو استفاده می‌شده است.
- مطالعات بالینی زیادی تأثیرات مفید آن را بر فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ نشان داده‌اند. از جمله ی این تحقیقات دو تحقیق جداگانه توسط محققان چینی است که در هر دو تحقیق کاهش مؤثر فشار سیستولی و دیاستولی را در پایان دوره ی

درمان نشان داده اند.

آیا استویا سرطانزا است؟

▪ "سازمان نظارت بر مواد غذایی اروپا" در جریان آزمایش های مختلف به این نتیجه رسیده که گیاه استوا سرطان زا نیست و تأثیر منفی روی تولید مثل ندارد.

دکتر لیلا میرمقتدایی

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی