



Стевия как заменитель сахара: преимущества, недостатки, безопасность для детей и беременных

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства стевии и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование стевии в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты стевии на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: стевия, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Мода на сахарозаменители не утихает, но не все знают, что такое стевия и в чем ее польза. Природный подсластитель производят из листьев растения — медовой травы. Многие люди предпочитают его искусственным сахарозаменителям, таким как сукралоза или аспартам. Когда в 2012 году стевию одобрили для продажи, диабетики и поборники ЗОЖ возлагали на нее большие надежды. Разбираемся, оправдала ли она ожидания и смогла ли стать достойной альтернативой сахару.

Калорийность экстракта стевии — 0 ккал на 100г. В ней отсутствуют не только углеводы, но и витамины с минералами, а за сладость отвечает вещество гликозид. Исследования показали, что натуральный сахарозаменитель имеет нулевой гликемический индекс. При этом все экстракты очень концентрированные — в 30–200 раз слаще сахара (зависит от формы). Их главный недостаток заключается в том, что сладкое вещество имеет специфический вкус с горечью.

Топ-5 полезных свойств стевии — особенности влияния на организм

1. Безопасна для диабетиков

В ходе испытаний было обнаружено, что чистый экстракт не влияет на уровень глюкозы в крови и улучшает ее усвоение организмом. В ряде исследований сахарозаменитель повышал

чувствительность организма к инсулину. Поэтому ученые считают, что он может предупреждать развитие диабета. ^[1, 2]

2. Помогает похудеть и контролировать вес

Существует множество причин ожирения, и сладости не всегда являются главными виновниками набора лишних килограммов. Но в тех случаях, когда люди не могут отказаться от десертов, стевия становится спасением. Она может быть частью сбалансированной диеты, так как уменьшает потребление калорий без стресса и ущерба для пищевых привычек, уровня насыщения. Компоненты подсластителя дополнительно подавляют аппетит, что подтвердили исследования на мышах. ^[3, 4]

3. Предотвращает развитие рака поджелудочной железы

Несмотря на отсутствие в составе витаминов и минералов Стевия содержит множество стероинов и кемпферол. Последнее соединение обладает свойствами антиоксиданта и имеет огромный потенциал в борьбе с онкологией — снижает риска развития рака поджелудочной железы на 23%. ^[5]

4. Понижает кровяное давление

Гликозиды расширяют кровеносные сосуды, действуют как мочегонные вещества и увеличивают выведение натрия, за счет чего снижают высокое давление. Исследования показали, что подсластитель нормализует артериальное давление и сердцебиение. Другие эксперименты на животных демонстрируют связь между употреблением стевии и понижением триглицеридов, повышением уровня «хорошего» холестерина. Оба показателя снижают риск сердечных заболеваний. ^[6, 7]

5. Не вызывает аллергию

Множество исследований и обзоров подтвердили, что стевииолы гликозиды не вызывают аллергических реакций. Безопасными для аллергиков оказались даже высокоочищенные формы экстракта. ^[8]

Побочные эффекты и противопоказания: кому нельзя есть стевию и какой вред она может принести

Методы экстракции и обработки имеют большое значение. Чистый подсластитель не содержит калорий, не повышает концентрацию глюкозы в крови и не способствует развитию кариеса. Однако высокоочищенные экстракты усиливают тягу к сладким продуктам и напиткам, а еще иногда вызывают инсулиновую реакцию, не повышая глюкозу в крови (всему виной сладкий вкус). В этом заключается опасность чрезмерного употребления. ^[9, 10, 11]

Чистый экстракт обладает горьким послевкусием, из-за чего в него часто добавляют искусственные подсластители — декстрозу и мальтодекстрин. Эта парочка небезопасна и повышает уровень сахара в крови. Некоторые продукты из стевии также содержат сахарные спирты — сорбит и ксилит. У людей с повышенной чувствительностью к веществам развивается вздутие живота, тошнота, диарея. Один из самых распространенных гликозидов в сахарозаменителе (ребаудиозид А) вдобавок подавляет рост полезного штамма кишечных бактерий на 83%. ^[12]

Предположение, что стевия может быть опасна для почек, беременных и детей, не подтвердилось во время исследований. Подсластитель не вызывает побочных эффектов, если используется в умеренных количествах. Не стоит исключать индивидуальную непереносимость, взаимодействие с лекарствами: стероидами, препаратами от рака, для лечения сердца и регуляции гормонов. Если после употребления сахарозаменителя у вас сильно снижается глюкоза в крови, давление или появляются другие негативные эффекты, исключите его из рациона. [13, 14]

Сколько стевии можно есть каждый день — безопасные дозы для здоровья

Согласно данным Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA), допустимая суточная доза эквивалентов стевииола составляет 4 мг на 1 кг веса тела. Это соответствует примерно 12 мг/кг экстракта растения высокой степени очистки. Учтите, что с каждым годом обнаруживается все больше продукции с поддельными ингредиентами и искусственными подсластителями, вредными для здоровья.

Как использовать стевию в выпечке и других блюдах: виды, формы и пропорции

Свежие листья можно использовать в горячих и холодных напитках, а также в качестве травяного чая. Продукты в виде таблеток, порошка или жидких растворов могут заменить сахар в выпечке с одним условием — с заменой утраченной сахарной массы.

На каждый стакан замененного сахара нужно использовать 1/3 стакана наполнителя. Потенциальные полезные наполнители: яичные белки, йогурт, банан, яблочное или другое фруктовое пюре. Чтобы тесто не было слишком жидким или густым, можно увеличить количество какого-либо ингредиента в рецепте. Также будьте готовы к более темным и плотным пирогам, кексам. В некоторых рецептах вернуть былую текстуру помогает разрыхлитель.

Следуйте тем же рекомендациям в процессе приготовления глазури для тортов, маффинов, пряников. Однако учтите, что стевия не карамелизируется. Вкус, текстура некоторых сиропов полностью зависит от сахара — при замене главного компонента они становятся невкусными, не застывают. В таком случае лучше приготовить фруктовый соус.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Замена сахара в рационе помогает улучшить здоровье только в том случае, если является частью здорового питания. Ученые до сих пор не понимают весь спектр рисков, связанных с влиянием сахарозаменителей на имеющиеся патологии и препараты. Поэтому они рекомендуют советоваться со своим врачом перед началом их приема, придерживаться рекомендуемых дозировок и не употреблять стевию ежедневно.

Литература

1. Increase of insulin sensitivity by stevioside in fructose-rich chow-fed rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16278783/>
2. Mechanism of the hypoglycemic effect of stevioside, a glycoside of *Stevia rebaudiana*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15729617/>
3. Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20303371/>

4. The Noncaloric Sweetener Rebaudioside A Stimulates Glucagon-Like Peptide 1 Release and Increases Enteroendocrine Cell Numbers in 2-Dimensional Mouse Organoids Derived from Different Locations of the Intestine, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27798332/>
5. Kaempferol Inhibits Pancreatic Cancer Cell Growth and Migration through the Blockade of EGFR-Related Pathway In Vitro, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4866780/>
6. Antihyperglycemic and Antihyperlipidemic Activity of Hydroponic Stevia rebaudiana Aqueous Extract in Hyperglycemia Induced by Immobilization Stress in Rabbits, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28758125/>
7. Antihyperlipidemic efficacy of aqueous extract of Stevia rebaudiana Bertoni in albino rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30053819/>
8. Steviol glycoside safety: are highly purified steviol glycoside sweeteners food allergens?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25449199/>
9. Effects of aspartame-, monk fruit-, stevia- and sucrose-sweetened beverages on postprandial glucose, insulin and energy intake, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27956737/>
10. Relationships between insulin release and taste, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17510492/>
11. The cephalic phase insulin response to nutritive and low-calorie sweeteners in solid and beverage form, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28899680/>
12. Non-nutritive sweeteners possess a bacteriostatic effect and alter gut microbiota in mice, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6033410/>
13. Antioxidant, anti-diabetic and renal protective properties of Stevia rebaudiana, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23140911/>
14. Sugar substitutes during pregnancy, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229159/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Stevia as a sugar substitute: advantages, disadvantages, safety for children and pregnant women

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 25.11.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства стевии и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование стевии в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты стевии на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of stevia and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of stevia in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of stevia on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.