

استویا چیست؟



افرادی که مراقب میزان کالری و کربوهیدرات مصرفی روزانه خود هستند یا نیاز به کنترل قند خون دارند...

افرادی که مراقب میزان کالری و کربوهیدرات مصرفی روزانه خود هستند یا نیاز به کنترل قند خون دارند، دارای چندین انتخاب شکر طبیعی یا مصنوعی و بدون کالری می باشند. مثلا ساخارین، ساکralوز و آسپارتام. و امروز نیز شکر کاملا طبیعی و بدون کالری دیگری از گیاه استویا را به شما معرفی می کنیم.

شاید بهتر باشد از این به بعد به جای این که از دوستان خود بپرسیم که چه قدر شیرینی و شکر در قهوه چایی خود می ریزند ، بپرسیم چه رنگی دوست دارند، صورتی، زرد ، آبی یا سبز

افرادی که مراقب میزان کالری و کربوهیدرات مصرفی روزانه خود هستند یا نیاز به کنترل قند خون دارند، دارای چندین انتخاب شکر طبیعی یا مصنوعی و بدون کالری می باشند. مثلا ساخارین، ساکralوز و آسپارتام. و امروز نیز شکر کاملا طبیعی و بدون کالری دیگری از گیاه استویا را به شما معرفی می کنیم.

استویا چیست؟

استویا از گیاه استویا روبا دیانا گرفته می شود. این گیاه اولین بار در پاراگوئه ، جنوب امریکا رشد کرد. در سال 1995 سازمان غذا و دارو در امریکا FDA اجازه واردات برگهای استویا را اعلام کرد. اما قند حاصل از برگ های این گیاه تنها به عنوان مکمل رژیمی استفاده می شد. یعنی تا مدت ها مطالعه ای مبنی بر بی خطری استفاده از این گیاه به عنوان ترکیب اصلی انجام نشده بود. همچنین مزه این گیاه تلخ و غیر جذاب بود و همین میزان مقبولیت آن را تحت تاثیر قرار می داد. بعدها در دسامبر سال 2008 میلادی و بعد از چندین تحقیق و مطالعه ، سازمان غذا و دارو اجازه استفاده از این گیاه را به عنوان افزودنی بی خطر اعلام کرد. از آن به بعد از این ترکیب در نوشیدنی های غیر الکلی ، نوشیدنی های ورزشیو سایر غذاها و نوشیدنی ها استفاده می شد.

اکنون شواهد زیادی نشان می دهد که مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی این ترکیب برای انسان و حیوان بی خطر است. تنها 95% از گلیکوسید استویل خالص برای استفاده در نوشیدنی ها و غذاها تصویب شده است. و طبق استانداردهای مصرف میزان بدون خطر و روزانه این ترکیب به ازای هر کیلوگرم وزن بدن تا 2 میلی گرم گزارش شده است.

در ضمن استفاده از این شکر در دوران بارداری بدون خطر اعلام شده است.

لازم به ذکر است شرکت فناوری های نوین سکه از واحد های فناوری خصوصی مستقر در پارک علم و فناوری شیخ بهایی توانسته است با استفاده از گیاه استویا که قند سالم در طبیعت است، گز بدن قند تولید کند.

به گفته قاسم مصلحی، رییس شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان، برگ های خام گیاه استویا و پودر گیاهی سبز رنگ آن 10 تا 15 برابر شیرین تر از شکر است و شیرینی مواد استخراجی تصفیه شده حاصل از استویا که به نام استویوسید معروف است، 200 تا 300 برابر شیرین تر از شکر است.

وی افزود: استویوسید یک پودر سفید و بلوری است که از برگ های گیاه استویا استخراج می شود و خواص شیمیایی و ترکیب موجود در این درختچه، باعث جلب توجه این واحد برای تولید گز بدون قند شده است.

مصلحی اظهار داشت: از مرحله کشت بافت تا استحصال مواد قندی گیاه استویا در این واحد فناوری انجام می شود و گز تولید شده علاوه بر بی ضرر بودن برای افراد دیابتی، در آینده نزدیک با ویتامین های دی، ث و کلسیم غنی می شود.

مدیر عامل این واحد فناوری به خواص و مزیت های برتر استویا نسبت به شکر اشاره کرد و گفت: استویا ضد پوسیدگی دندان، بدون انرژی (کالری) و 250 تا 300 بار شیرین تر از شکر است؛ اثر نامطلوب بر فشار خون و دیابت نمی گذارد؛ ضد میکروب بوده و طبیعی است.

رییس شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان با بیان اینکه یک ذره کوچک از پودر استویا به قدری شیرین است که اکثر مردم طاقت خوردن آن را ندارند، گفت: استویا بر خلاف شکر باعث افزایش قند خون نمی شود و به همین دلیل پس از مصرف، قند خون را افزایش نمی دهد.

گز یکی از فرآورده های سنتی ایران است که به جهت پاره ای ویژگی ها در عرصه محصولات غذایی جهان منحصر به فرد می باشد.

در ساخت گز از هیچ نوع مواد و افزودنی های غیر طبیعی مانند انواع نگهدارنده ها، رنگ و اسانس استفاده نمی شود و تنها افزودنی معروف این محصول، گزانگبین است که به علت کاهش چشمگیر برداشت آن در سال های اخیر، جایگزین های دیگری چون ترنجبین و شیر خشک پیدا کرده است.

گروه ترجمه سلامت نیوز