

## بررسی برخی جنبه‌های مختلف استویا به عنوان شیرین کننده طبیعی

فاطمه رحیمی<sup>۱</sup>، مهتاب حسین زاده<sup>۲</sup> و مجتبی قوامی<sup>۳</sup>\*

۱- فارغ التحصیل کارشناسی زیست شناسی دانشگاه اصفهان

۲- فارغ التحصیل کارشناسی زیست شناسی دانشگاه اصفهان

۳- فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مهندسی کشاورزی- علوم باغبانی دانشگاه ایلام

Rozitarahimi1374@gmail.com

mahtab.hoseynzadeh@yahoo.com

Mojtaba.ghavami@gmail.com\*

### چکیده

بیان مسئله: یکی از گیاهانی که جهت استخراج شیرین کننده با کالری کم مورد توجه قرار گرفته، استویا با نام علمی *Stevia rebaudiana* است. شیرین کننده‌های گوناگونی به منظور جایگزین شکر مطرح شده‌اند اما پاره‌ای از آن‌ها مثل آسپارتام به خاطر خطر جهت بیماران فنیل کتونوریا، کاربردشان با محدودیت مواجه گردیده است. پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهند که بیش از ۳۰٪ ساکنان خاورمیانه به علت رژیم‌های غذایی پرکالری و نداشتن تحرک و فعالیت جسمانی کافی دچار اضافه وزن و بیماری‌های ناشی از آن از جمله دیابت، کبد چرب، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی شده‌اند. در ایران شیوع چاقی بین کودکان ۸/۸٪ و نوجوانان ۴/۵٪ می‌باشد؛ لذا توجه به استفاده از شیرین کننده‌های کم کالری ضروری به نظر می‌رسد.

هدف پژوهش: معرفی ابعاد مختلف شیرین کننده حاصل از استویا که از یک سو ارزش غذایی محصول را کامل تر می‌نماید و از سویی مشکلات شیرین کننده‌های قبلی را نداشته باشد.

یافته‌ها و نتیجه گیری: یک هکتار استویا ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کیلوگرم برگ خشک تولید کرده که دارای ۷۰ تا ۶۰ کیلوگرم استویوزید است. گرچه در مقایسه با استخراج قند از نیشکر؛ کم می‌باشد؛ ولی ۷۰ کیلوگرم استویوزید با ۳۰۰ برابر شیرین تر بودن از ساکارز معادل ۲۱۰۰۰ کیلوگرم شکر در هر هکتار در نظر گرفته می‌شود. همچنین استویا در قیاس با شکر از کالری-زایی کم‌تری برخوردار است. روی به عنوان آنتی اکسیدان غیر آنزیمی در برگ‌های استویا وجود دارد. آهن موجود در برگ‌های استویا در حفظ سطح هموگلوبین نرمال خون مفید می‌باشد. پتاسیم و سدیم و منیزیم استویا، نیز در تنظیم و نگهداری فرآیندهای متابولیکی بدن نقش موثری دارند. گزارش‌های متعددی نیز در خصوص اینکه استویا یک حامی قوی از سیستم ایمنی بدن، یک آنتی اکسیدان قوی، موثر در درمان التهاب روده و نیز مسکن درد معده است، وجود داشت.

کلید واژه‌ها: استویا- گلیکوزید- شیرین کننده‌ها- دیابت- چاقی