**استویا جایگزینی مناسب برای شکر؟**

**امیرحسین نقش نیل‌چی 1، نیلوفر کاظمی 2\*، نوید کاظمی 3، لیلی خلیلیان4\***

1. **دانشجوی کارشناسی رشته‌ی زیست‌شناسی سلولی و مولکولی، دانشگاه اصفهان**
2. **دانشجوی کارشناسی رشته‌ی زیست‌شناسی جانوری، دانشگاه اصفهان**
3. **دانشجوی کارشناسی رشته­ی زیست­شناسی سلولی و مولکولی، دانشگاه اصفهان**
4. **دانشجوی کارشناسی رشته‌ی زیست‌شناسی جانوری، دانشگاه اصفهان**

[**leyli.khalilin@gmail.com**](mailto:leyli.khalilin@gmail.com)[**niloofarkazemi95@gmail.com**](mailto:niloofarkazemi95@gmail.com)

**چکیده:**

**بیان مسئله:** استویا با نام علمی *Stevia rebaudiana* یکی از 240 گونه­ی خانواده­ی آفتاب­گردان و بومی مناطق گرمسیری و نیمه­گرمسیری آمریکای غربی و آمریکای شمالی تا آمریکای جنوبی است. گونه­های استویا به نام­های برگ شیرین، برگ قندی، برگ عسلی و برگ آبنباتی شناخته می­شود. برگ­های استویا دارای مجموعه­ای از گلیکوزیدهای دی­ترپن به نام گلیکوزیدهای استویول هستند. استویوزید یکی از اصلی­ترین گلیکوزید­های موجود در این گیاه است که حدود 300-350 برابر شیرین­تر از ساکاروز است، جذب بدن نمی­شود و بدون کالری است.

**هدف پژوهش:** در این مقاله سعی شده است ضمن معرفی گیاه استویا به عنوان شیرین کننده­ای طبیعی، به بررسی فواید و مضرّات استفاده از این گیاه به­ عنوان جایگزینی برای شکر و تاثیر آن بر چاقی و دیابت بپردازد.

**نتیجه­گیری:** گیاه استویا سرشار از شیرین کننده­های بدون کالری، انواع پروتئین­ها، ویتامین­ها و مواد­ معدنی است. این گیاه به علت دارا بودن گلیکوزید­هایی که جذب بدن نمی­شوند و بدون کالری هستند برای افراد چاق و مبتلا به دیابت نوع دوم به شرط استفاده­ی صحیح و رعایت مقادیر اندازه­گیری شده، سودمند است.

**کلمات کلیدی**: استویا، شکر، چاقی، دیابت