

## استویا جایگزینی مناسب برای شکر؟

امیرحسین نقش نیل چی<sup>1</sup>، نیلوفر کاظمی<sup>2\*</sup>، نوید کاظمی<sup>3</sup>، لیلی خلیلیان<sup>4\*</sup>

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.khalilini@gmail.com](mailto:leyli.khalilini@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 دی‌ترین 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 مضرات 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