

STÉVIE SLADKÁ

Stevia rebaudiana

Stévia cukrová

Další jména:

stévie cukrová, sladká tráva,
medové lístky



ÚČINNÉ LÁTKY

Diterpenické glykosidy (steviosid, reabudiosid A, rebaudiosid C, dulcosid), flavonoidy.

ÚČINKY

Antioxidační, protizánětlivý, ve studiích byly pozorovány účinky na snížení krevního tlaku, na snížení cukru v krvi, rozšiřující cévy a účinky antimikrobní; na zubech brzdí tvorbu plaku, takže je prevencí zubního kazu. Ve fázi výzkumu účinek proti rakovině (prsu a zažívacího traktu).

POUŽITÍ

Zejména v potravinářství jako sladidlo, náhrada cukru při diabetu, na upravení složení tuků v krvi (na dyslipidémii), k ochraně jater.

BEZPEČNOST

Podle Food and Drug Agency (FDA) je stévie během těhotenství i kojení bezpečná; konzumaci do 38,5 mg steviosidu na kilogram hmotnosti/den považujeme za bezpečnou a netoxickou.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se celá nadzemní část, nejvíce steviosidů se vyskytuje v listech, které se suší a poté se mohou použít; sladivost stéviových listů je 30x vyšší než řepný cukr, sladivost stevioglykosidu je 150-300x vyšší než sladivost sacharózy; konzumaci do 38,5 mg steviosidu na kilogram hmotnosti/den považujeme za bezpečnou a netoxickou.

Zdroje

YADAV, Ashok Kumar, et al. A review on the improvement of stevia [*Stevia rebaudiana* (Bertoni)]. *Canadian journal of plant science*, 2011, 91.1: 1-27.

FARHAT, Grace; BERSET, Victoria; MOORE, Lauren. Effects of stevia extract on postprandial glucose response, satiety and energy intake: a three-arm crossover trial. *Nutrients*, 2019, 11.12: 3036.

GUPTA, Ena, et al. Nutritional and therapeutic values of *Stevia rebaudiana*: A review. *Journal of Medicinal Plants Research*, 2013, 7.46: 3343-3353.

CHOWDHURY, Akibul Islam, et al. Effect of stevia leaves (*Stevia rebaudiana* Bertoni) on diabetes: A systematic review and meta-analysis of preclinical studies. *Food Science & Nutrition*, 2022, 10.9: 2868-2878.

IATRIDIS, Nikos, et al. Anti-cancer properties of *Stevia rebaudiana*; more than a sweetener. *Molecules*, 2022, 27.4: 1362.

ZARE, Marzieh, et al. Effect of stevia on blood glucose and HbA1C: A meta-analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 2024, 18.7: 103092.