

Полякова Екатерина Геннадьевна

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Пензенской области «Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕВИИ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Сладкий вкус у человека всегда ассоциируется с лакомством, с чем то приятным. Сладости необходимы человеку. Они гармонизируют организм, наполняя его энергией. Как же здорово изредка полакомиться чем-то сладким, но при этом получить удовольствие, а не муки совести за испорченную фигуру. Причём испорченная фигура или кариес это небольшая расплата за любовь к сладкому, по сравнению, например с сахарным диабетом, который может стать непреодолимым барьером, ограждающим вас от сладкой жизни. Какие же сладости мы предпочитаем? Сегодня в нашем питании преобладают простые углеводы, преимущественно сахар. За последнее столетие его потребление выросло в несколько десятков раз. В начале 20 века человек обходился 3-6гр сахара в сутки, сегодня же в наш ежедневный рацион входит до 60-120гр сахара. Последствия весьма неутешительные - перегрузка ферментной системы организма, нарушение питания клетки, искажение всех видов обмена. Осознавая, что чрезмерное потребление сахара приводит к плачевным результатам, учёные изобрели его искусственные аналоги, которые стали настойчиво рекомендоваться и применяться в сладкой индустрии. Использование таких широкоиспользуемых подсластителей как Астартам, сахарин, ацесульфам связано с риском для здоровья. К побочным эффектам



относятся заболевания желудочно-кишечного тракта, головные боли, сыпи, нервные расстройства. Сама природа помогла найти выход, казалось бы, из безвыходного положения дав человечеству такое универсальное растение - стевия.

Стевия в 300 раз слаще сахара, при этом полностью избавляет нас от всех проблем присущих ему. С ней можно не бояться лишнего веса, кариеса, а главное она показана при сахарном диабете. Ведь в ней практически нет углеводов, калорий, а также гликемического индекса. К примеру, если в чашке чая с 3 ложками сахара – 60 калорий, то при добавлении стевии всего 0,08. Своему сладкому вкусу стевия обязана - стевиозиду, который на данный момент является самым сладким природным сахарозаменителем.

Если бы все знали о свойствах стевии в сравнении с бытовым сахаром, то во всех магазинах по продаже комнатных растений спрашивали бы рассаду. В домах и квартирах гордились бы растениями-кормильцами. Кондитерские фабрики отработывали бы новую технологию по производству сладких продуктов со стевией.

Опыт жизни показал, что на старт 21 века выдвигаются растения-кормильцы с широким спектром противопаразитарных свойств, а результаты исследований и наблюдений за воздействием растений на организм человека легко можно объяснить результатами радиоэлектронного тестирования этих продуктов по проявлению противопаразитарных свойств. Стевия обладает противомикробным и противокандидозным, общетонизирующим, дезинтоксикационным действием, влияет на органы пищеварения и помогает при лечении ожирения. Энергетическая ценность стевии белки- 0 грамм жиры- 0 грамм углеводы- 0.1 грамма. В листьях стевии содержится большое количество полезных веществ, витамин А, С, Р, Е, микроэлементы, эфирные масла, полисахариды, гликозиды, клетчатка, стевиозиды, (которые в несколько



раз слаще сахара), магний, цинк, кальций, железо, калий. При сравнительной характеристики сахара меда и стевии выяснили:

сахар и мед - высокая калорийность

сахар - может вызвать сахарный диабет

мед - может вызвать аллергические реакции

стевия- практически не содержит калорий, не вызывает аллергической реакции, является очень полезной, не имеет противопоказаний и побочных действий. Измельченные листья стевии добавляют в изделия в качестве пищевой добавки. Включение стевии вместо сахара в состав кондитерских изделий снижает их калорийность.

Первыми применять стевию в пищевой промышленности стали в Японии с 1954 года в рамках программы национального возрождения. В России же применение стевии было очень ограничено. В конце 70-х годов согласно программе «Стевия» новый продукт должен был стать пищей для космонавтов, подводников, работников спецслужб. Эта программа реализовалась исключительно для военно - промышленного комплекса, поэтому вся информация по ней была секретна. На сегодняшний день мы обладаем достаточной информацией о « медовой траве» и имеем возможность использовать стевию в пищевой промышленности. Еще одна не менее важная информация. Стевиозид относительно устойчив к тепловой обработке по сравнению с другими естественно и синтетическими подсластителями. Экстракты стевии не ферментируются, не вступают в реакцию и не вызывают потемнение печеных продуктов, как другие подсластители, по этому стевия просто незаменима при выпечке сладких низкокалорийных блюд. Несомненным преимуществом является минимальное содержание калорий в



стевию. Стевиозид стали использовать при приготовлении как кулинарных так и кондитерских блюд. А это, согласитесь, немаловажно для людей с избыточной массой тела. Отсутствие противопоказаний позволяет включать стевиозид в рацион даже самых маленьких детей.

Таким образом, стевия считается наиболее полезным, перспективным подсластителем современности: имеет высокий коэффициент сладости, при этом низкую энергетическую ценность, устойчива при нагревании, легко растворяется, не оказывает вредного воздействия на организм. Стевия рекомендована всем людям, которые следят за своим здоровьем в качестве безопасного подсластителя.

Не отказывайте себе в сладком удовольствии!

