

## عنوان مقاله:

خواص بیوشیمیایی و تغذیه ای شیرین کننده طبیعی استویا

## محل انتشار:

بیست و یکمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

بهزاد امیری خیزی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

فرشاد امیر خیزی - دانشجوی دکتری، گروه تغذیه و رژیم درمانی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

سیدجواد حسینی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

## خلاصه مقاله:

*Stevia rebaudiana* Bertoni: نام گیاه بوته ای چندساله از خانواده استراسه (Asteraceae) می باشد. این گیاه بومی منطقه آمریکای جنوبی بوده ولی امروزه در مناطقی از آمریکای شمالی، اروپا و آسیا نیز می روید. این گیاه گلیکوزیدهای تریپنی تولید می کند و با وجود کالری کم حدود 300 برابر شیرین تر از ساکارز هستند. استویوزید (Stevioside) و ربودیوزید A (Rebaudioside A) دو شیرین کننده مهم گلیکوزیدی موجود در برگهای این گیاه می باشند که حدود 20-4 درصد وزن ماده خشک برگ ها را تشکیل می دهند. گلیکوزید های گیاه استویا (Stevia) بسیار مقاوم به حرارت بوده بطوری که دمای حدود 200 درجه سانتیگراد را تحمل می کنند و به همین دلیل در بسیاری از غذاها که در فراوری آنها از دماهای بالا استفاده می شود ی شیرین کننده مناسب به شمار می آید. عصاره شیرین کننده استویا علاوه بر این که دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد میکروبی و ضد قارچی می باشد، منبع غنی اسید فولیک، ویتامین C، آهن، روی، کلسیم و اسیدهای آمینه ضروری بجز تربیتوفان می باشد. همچنین، ریشه و برگهای این گیاه دارای فروکتوالیگوساکاریدهای شبه اینولین است که خاصیت پریبیوتیک (Prebioti) دارند که می توانند در تعدیل فلور میکروبی روده مؤثر باشند. روغن موجود در برگها ی گیاه استویا حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند مضاعف می باشد که از مهمترین آنها می توان به اسید آلفا لینولنیک که یک اسید چرب n=3 است اشاره نمود. با توجه به تولید کالری کمتر و اثر کمتر بر افزایش سطح گلوکز خون توسط شیرین کننده استویا در مقایسه با شکر، این شیرین کننده می تواند به عنوان جایگزین شکر در رژیم غذایی بیماران دیابتی و افراد چاقی که تمایل به کاهش کالری دریافتی در نتیجه کاهش وزن دارند مورد استفاده قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

استویا، شیرین کننده، استویوزید، ربودیوزین A، شیرین کننده کم کالری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/234904>

