



Stevia je biljka iz obitelji suncokreta (Asteraceae), porijeklom iz suptropskih i tropskih područja, a uspijeva od zapadne Sjeverne Amerike do Južne Amerike. Vrsta *Stevia rebaudiana*, obično poznata kao slatki list, uzgaja se kao sladilo i zamjena za šećer. Slatki okus stevie ima sporije pojavljivanje i dulje trajanje od šećera, iako neki njegovi ekstrakti mogu imati gorki okus u visokim koncentracijama.

Ekstrakti stevije imaju i do 300 puta više slatkoće od šećera, pa je stevia zbog toga stekla pažnju i porast potražnje kao prehrambena alternativa. Medicinska istraživanja pokazuju moguće koristi od stevije u liječenju pretilosti te visokog krvnog tlaka. Budući stevia ima značajan učinak na glukozu u krvi, atraktivna je kao prirodni zaslađivač za osobe na dijeti ugljikohidratima.

### Laboratorijska istraživanja



Švicarski botaničar Bertoni Moisés Santiago je 1899.g. tijekom istraživanja u istočnom Paragvaju prvi opisao izgled i slatki okus Stevije. Laboratorijsko istraživanje obavila su 1931.g.

francuski kemičari koji su pronašli izolirane glikozide pod nazivom steviozid i rebaudiozida koji su 250-300 puta slađi od saharoze, te stabilne temperature, pH stabilni i ne-fermentabilni. Točna struktura aglycone i glikozida objavljena je 1955.g.

Dostupnost stevije varira od zemlje do zemlje. U nekoliko zemalja je dostupna kao zaslađivač već desetljećima i stoljećima, npr. u Japanu, dok je u drugima poput SAD-a označena kao dodatak hrani. U 1970-im Japan je počeo kultivirati steviju kao alternativu za umjetna sladila, kao što su ciklambat i saharin, koje se smatra karcinogenim. Japanci koriste steviju u prehrambenim proizvodima, bezalkoholnim pićima, kao i za stolom. Japan trenutno troši više stevia nego bilo koje druge zemlje, oko 40% tržišta zaslađivača.

Stevija se uzgaja i koristi u hrani i drugdje u istočnoj Aziji (Koreja, Tajvan, Tajland, Malezija), a Kina je najveći svjetski izvoznik steviozida. Također je se može naći i u dijelovima Južne Amerike (Brazil, Kolumbija, Peru, Paragvaj, Urugvaj i), te u Izraelu.

### Ljekovita upotreba



Stoljećima već Guarani plemena u Paragvaju, Boliviji i Brazilu koriste Steviju, koju su nazvali *ka'a he'ê*

("slatka biljka"), kao zaslađivač u yerba mate i drugim ljekovitim čajevima za liječenje žgaravice i sličnih bolesti. Novija medicinska istraživanja su pokazala uspjeh u liječenju pretilosti i hipertenzije. Stevia ima mjerljiv učinak na poboljšanje tolerancije glukoze. Mogući su lijekoviti učinci osteoporoze na temelju smanjenja lomova pilića dodavanjem Stevije u prehranu, kao i veći postotak kalcija u mesu svinja hranjenih Stevijom.

[Wikipedija](#)