

Stévia, adoçante natural

Stévia é uma planta que contém edulcorantes naturais, chamados de glicosídeos steviol, que chegam a adoçar 300 vezes mais do que o açúcar normal, sendo que o mais importante é que ela não fornece calorias.

Moisés Santiago Bertoni foi o primeiro botânico que descreveu essa planta, sendo que ela é nativa da América Central e do Sul. Ela pertence à família da chicória e do girassol.

Os nativos da América Central, já há muito tempo, usam suas folhas para adoçar chás de ervas e outras bebidas.

Os componentes das suas folhas, que têm sabor doce, são: esteviosídeo e o rebaudiosídeo A.

Esses componentes, são muito mais doces do que o próprio açúcar, sendo assim, eles têm sido estudados, para provar a sua segurança.

Esse adoçante permite que os consumidores, façam uso desse produto, sem aumentar a ingestão diária de energia, como também ele é livre de fenilalanina, prejudicial para a saúde.

O maior produtor de Stévia do mundo, é a China, sendo que a Coreia e o Japão, são hoje em dia, os maiores mercados de seus extratos.

Os Estados Unidos, Nova Zelândia e Áustria, já foram autorizados a usá-los em bebidas e outros alimentos.

A comissão de segurança da saúde da Europa, barrou o seu consumo, até terminar as pesquisas, sendo que a França, já autorizou a sua venda.

Acredito que logo mais, o mundo todo, vai estar liberado para que a Stévia, seja consumida normalmente, enquanto isso, é bom ficarmos atentos e nunca exagerarmos com nenhum produto, nem mesmo os mais naturais, como esse.

Todas as frutas que temos aqui no Brasil, têm açúcar suficiente para nos fornecer energia e sabor adocicado em sobremesas, nos nossos sucos e vitaminas.

Mesmo em legumes e raízes como a beterraba, podemos encontrar um teor de açúcarão grande, que para diabéticos é contra indicado.

Acredito que um café ou dois por dia, adoçado com Stévia, não vai fazer diferença nenhuma no nosso organismo, é só não exagerarmos.

Se importar com a saúde é algo super importante. Entenda como [o novíssimo Maxburn](#) pode ajudar você a emagrecer com eficácia.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/stevia-adocante-natural>