

Stevija - slatka tajna s nula kalorija

U čemu je posebnost stevije? Prirodna je, zdrava i ima iste osobine kao šećer, a ne sadrži kalorije! Pa može li bolje od toga?!

S obzirom na svoju jačinu slatkoće koja je 200 do 300 puta veća od saharoze, stevija, ta biljka porijeklom iz Južne Amerike, sve više postaje vrlo važan prehrambeni zaslađivač. U čemu je njena posebnost? Prirodna je, zdrava i ima iste osobine kao i šećer, a ne sadrži kalorije! To svojstvo je stavlja u red direktne konkurencije aspartamu koji, već nekoliko godina, ima lošu reputaciju.

A izgleda da je stevija i jednoglasno prihvaćena. Djeluje, navodno, i na smanjenje krvnog tlaka, na smanjenje razine šećera u krvi, a naš imuno-sustav opskrbljuje i svim potrebnim mineralima i vitaminima. O steviji se već dosta pisalo, a sada ponovno dolazi u centar pažnje, jer multinacionalna kompanija Coca-Cola ozbiljno najavljuje korištenje stevije u svojim pićima „bez šećera“. Vrlo zanimljivo i nešto što svakako treba dalje pratiti...