الستيڤيا بديل للسكرالمصنع

الستيڤيا السكرية : باللاتينية "Stevia rebaudiana" بالإنكليزية : "Sugar bush" هي نوع نباتي شبه استوائي تعود أصوله إلى أمريكا الجنوبية وبالتحديد في باراجواي، كما ينمو ويُحصد في العديد من بلدان العالم لا سيما في الصين و البرازيل. ويُستخدم هناك منذ أمد بعيد لتحلية المشروبات وإعداد الشاي، تتميز أوراق الستيڤيا بنسبة عالية من السكر (أحلى بعشرين إلى ثلاثين مرة من قصب السكر) ولكن مع مستويات منخفضة من السعرات.

يشير المصطلح ستيڤيا عادة إلى مُحليات مصنوعة من مستحضر خام (مسحوق، مكعبات أو على شكل سائل) من أوراق ستيڤيا المجففة. يمكن أن تشتمل هذه المستحضرات على خليط من العديد من المواد بعضها فقط حلو المذاق. وبينما تشير كلمة "ستيڤيا" إلى النبات بأكمله، في حين أن بعضًا من مكونات أوراق هذا النبات هي التي تتمتع فقط بالمذاق الحلو. وتسمى المكونات ذات المذاق الحلو مستخلصات "ستيڤيول جليكوسايد".

تدخل مُحليات ستيڤيا كذلك في مكونات الكثير من المنتجات مثل المثلجات والخبز والمشروبات الغازية في شتى أرجاء آسيا وأمريكا الجنوبية. ويمكن العثور على مُحليات ستيڤيا في الولايات المتحدة بشكل أساسي تماشيا مع الرغبة الملحة على إيجاد بدائل للسكر المصنع.

ومن حيث السعرات الحرارية فمكونات مُحليات ستيڤيا تخلو نهائيًا منها، وهو ما يعني أن هذه المُحليات تتيح تحلية الأطعمة والمشروبات مع إنقاص السعرات الحرارية. علاوة على ذلك، فقد أظهرت الأبحاث عدم مساهمة مُحليات ستيڤيا في إضافة سعرات حرارية أو "كربوهيدرات" للنظام الغذائي فضلاً عن أنها لا تؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم، وهو ما يتيح للأشخاص المصابين بمرض السكر تناول مختلف الأطعمة والالتزام ببرنامج غذائي صحي. فمُحليات ستيڤيا تعد بدائل ممتازة للاستخدام في الأطعمة والمشروبات مثل المشروبات الخالية من السكر. ويذكر أيضا أن الستيڤيا عشبة معمرة حساسة للصقيع، تنمو بنجاح من البذور في معظم أنواع التربة ، ولكن تفضل الطفال الرملي أو الطفال الغني بالمادة العضوية ، ومع أن الخصائص الكيميائية لهذا النوع من التربة ذات ميول حمضي، إلا أن الستيڤيا تتحمل طيفًا واسعًا من حموضة التربة. تتطلب الستيڤيا تربة رطبة باستمرار، ولكن في الحدود المسموح بها. إذ

يمكن أن تسبب رطوبة التربة العالية بتعفن الجذور. وتعد الظروف المثالية لزراعة الستيفيا عندما تزرع على مساطب (بقع أرضية) مرتفعة (10–15 سم) بعرض 80–100 سم مع صفين من النباتات ، بحيث تصرف الرطوبة الزائدة.

تفضل ستيفيا الظل الجزئي في المناخات ذات أشعة الشمس القوية في الصيف، وطول اليوم أكثر أهمية من شدة الضوء. أيام الربيع والصيف الطويلة تؤدي إلى نمو الأوراق، بينما تشجع الأيام القصيرة نمو الأزهار.

وتعرف المواد المستخرجة من هذه النبتة انتشارا واسعا في اليابان. وسيكون من الممكن قريبا في المغرب استعمال هذه المستخرجات لإضافتها لكأس شاي بفضل مشروع بحث/تنمية الذي تشرف عليه المدرسة الوطنية للزراعة بمدنية مكناس بتعاون مع عدة جهات من بينها معهد الحسن الثاني للزراعة والبيطرة والمعهد الوطني للبحث الزراعي.

المصدر: 1