

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **СТЕВИЯ**

## **натуральная замена сахара**

**против диабета, ожирения  
и ста недугов**



**Юрий Константинов**  
**Стевия. Натуральная замена**  
**сахара. Против диабета,**  
**ожирения и ста недугов**  
**Серия «Карманный целитель»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19129844](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19129844)*

*Константинов Ю. Стевия. Натуральная замена сахара.  
Против диабета, ожирения и ста недугов: ЗАО «Издательство  
Центрополиграф»; Москва; 2016  
ISBN 978-5-227-06676-3*

### **Аннотация**

Если хотите жить долго и быть здоровым, используйте стевию медовую – уникальную целебную сладкую траву, которая вполне может заменить сахар, при этом не влияя отрицательно на ваше здоровье. Стевия во много раз слаще сахара и имеет при этом нулевую калорийность. Не вызывает выброс инсулина, не является пищей для бактерий, безвредна при длительном употреблении, улучшает регенерацию тканей, поднимает иммунитет, имеет противоопухолевый и противовоспалительный эффект, нормализует обмен веществ, а значит, способствует похудению! Она хорошо растворима в воде, ее можно использовать в косметологии, кулинарии, а

регулярное ее применение способствует активному долголетию!  
Как вырастить и правильно применять это чудо-растение, читайте  
в нашей книге.

# Содержание

Введение	6
Общие сведения о стевии	8
Выращивание стевии	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Юрий Константинов**  
**Стевия. Натуральная**  
**замена сахара.**  
**Против диабета,**  
**ожирения и ста недугов**

© Константинов Ю., 2016

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2016

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

# Введение

Сейчас, когда люди озабочены правильным питанием, многие задаются вопросом, как уменьшить количество ежедневно потребляемого сахара. Чем можно заменить сахар в чае или кофе, в лимонаде или морсе? А в выпечке? А в других блюдах? Хорошо, если этот интерес имеет чисто теоретическое значение, но ведь бывает, что человек спохватывается, уже когда ему поставили диагноз «диабет второго типа», то есть диабет, развившийся от чрезмерного употребления углеводов. Такой диабет можно скорректировать не только лекарствами, но и диетой. Обычно в таких случаях сахар заменяют сахарозаменителями, но, как выясняется, у них есть побочные эффекты и они не очень полезны для здоровья. Так что же делать?

Люди стали искать природные заменители сахара. Ведь не всегда же в питании был именно такой сахар, как мы сейчас привыкли. И не везде он был. И вот не очень давно по историческим меркам ученые и не только они заинтересовались стевией медовой, растением из семейства астровых, которая в десятки раз слаще сахара. В книге будет рассказано о пользе стевии, ее особенностях, как ее выращивать, будут приведены рецепты блюд со стевией.

Стевия используется и в косметике, хотя пока и не так активно, как в кулинарии. Несколько рецептов по уходу за ко-

жей и волосами будут приведены в последнем разделе.

# Общие сведения о стевии

Стевия медовая, она же медовая трава, а по-латыни *Stevia rebaudiana*, относится к семейству Астровых, или Сложноцветных.

Это семейство чрезвычайно разнообразно. Астровые распространены на всех континентах Земли и во всех природных поясах. Для примера можно назвать астры, подсолнечник, одуванчик, герберу, календулу, ромашку, хризантемы, георгины и еще многие другие.

Стевия входит в трибу Евпаториевые, или Посконниковые, где насчитывается более 2000 видов. Следует заметить, что большинство из них обитают в тропических, субтропических и теплых умеренных областях Северной и Южной Америки. В Центральной Америке на север они растут вплоть до Мексики.

Стевия исключением не является, в основном она растет в теплых краях. Сейчас она культивируется в восточной Азии, включая Китай, Корею, Тайвань, Таиланд и Малайзию, в Южной Америке (Бразилия, Парагвай и Уругвай) и Израиле.

Первоначально стевия росла в Южной Америке (северо-восток Парагвая, граница с Бразилией). Там умеренно-влажный субтропический климат. И с древнейших времен индейцы племени гуарани на территории современных



Бразилии и Парагвая применяли стевию, называя ее «сладкой травой», в качестве подсластителя к мате и различным напиткам, для лечения изжоги и других болезней.

Европейцы называли растение в честь испанского ботаника Педро Якобса Стевуса (1500–1556), впервые исследовавшего представителей этого рода растений. А детально именно эта стевия была описана в 1899 году швейцарским ботаником М. С. Бертони, проводившим исследования в Парагвае.

Почему сейчас ученые и обычные люди заинтересовались стевией? В стевии сочетаются высокая сладость и низкая калорийность, что в наше время очень актуально. Именно поэтому блюда со стевией могут применяться для больных сахарным диабетом, для контроля массы тела. Также стевия улучшает обмен веществ и используется для восстановления метаболизма. Ее листья слаще сахара в 300 раз и содержат более 50 полезных для организма человека веществ: минеральные соли (кальций, магний, калий, фосфор, цинк, железо, кобальт, марганец, медь), витамины Р, А, Е, С, бета-каротин, аминокислоты, эфирные масла, пектины, флавоноиды, оксикоричные кислоты.

В 1931 году французскими учеными из стевии выделены в чистом виде гликозиды стевиозид и ребаудиозид, придающие ей сладкий вкус. Кстати, кроме сладости у стевии есть травянистый привкус, который нравится не всем. В листьях содержится 5 – 10 % стевиозида, который в 250–300 раз слаще сахарозы, и 2–4 % ребаудиозида, который в 400–500 раз

слаще сахарозы. Стевиозид не повышает уровень глюкозы в крови и способствует выработке инсулина.

В середине прошлого века стевией заинтересовались японцы, подробно ее изучили и стали культивировать, добавляя вместо сахара в маринады, мороженое, фруктовые соки, десерты и даже в жевательную резинку. И это продолжается и в наши дни, иногда пишут, что в половине производимых в Японии продуктов питания сахар заменен на стевию.

Кстати, подсластители и заменители сахара на основе стевии разрешены на территории РФ. У нас изучением стевии занимался НИИ гигиены питания Украины в 1980-х годах. Были выведены собственные сорта: «Берегиня» и «Славутич». Стевия любит теплый климат, в России она может выращиваться как однолетнее растение, а в южной части Краснодарского края даже как многолетнее.

В США, странах Евросоюза и Индонезии стевия разрешена в качестве пищевой добавки (БАД).

В наши дни стевия в промышленных масштабах выращивается в странах Юго-Восточной Азии, Южной Америки, в Израиле.

Исследования еще продолжаются, но уже сейчас считается, что:

- листья стевии могут быть прекрасным источником витаминов и минералов,
- стевия нормализует давление,

- лекарственные препараты на основе стевии очищают организм от токсинов,
- стевия может повысить иммунитет,
- она может снизить уровень сахара за счет того, что человек не будет есть обычные сахара,
- по этой же причине стевия помогает контролировать и снижать вес.

За счет этого применение стевии будет полезно при гипертонии, атеросклерозе, повышенном холестерине. Поможет она (не одна, а в комплексном лечении!) при лечении вирусных инфекций, аллергических дерматитов, острых и хронических гастритов, язвенных болезней желудка и других язв. Соответственно, помогает повысить иммунитет, применяется для снятия обострений хронических заболеваний печени, почек и поджелудочной железы.

Стевия помогает бороться с лишним весом за счет того, что она очень сладкая и притупляет чувство голода. Калорий же в ней практически нет и ее сладкие компоненты организмом не усваиваются. Если применять стевию в таблетках, то можно рассчитывать «дозу»: 1 таблетка равна чайной ложке сахара.

Стевия снижает уровень сахара в крови при диабете, тогда как при нормальных цифрах сахара он не меняется. Еще стевия обладает свойством стимулировать процессы секреции инсулина в организме. Именно поэтому в некоторых странах лекарственные средства, в состав которых входит стевия и

чай со стевией, включены в обязательную программу лечения при сахарном диабете.

Стевиозиды обладают свойством понижать артериальное давление, поэтому гипертоникам трава будет полезна. А вот гипотоники должны быть с ней аккуратны.

Поскольку стевия обладает антимикробным действием, то ее можно применять во время эпидемий острых вирусных респираторных заболеваний, например, ежедневно пить чай со стевией. И иммунитет заодно будет в порядке.

При регулярном употреблении стевии отмечается улучшение функций поджелудочной железы и работы печени. Также чай со стевией полезен при метеоризме, изжоге и повышенной кислотности желудочного сока.

Экстракт стевии действует как противовоспалительное при гастрите, колите, энтерите. Пектины, входящие в его состав, служат питательной средой для микрофлоры кишечника, поэтому эффективно справляются с дисбактериозами.

В качестве витаминно-минерального комплекса эффективна стевия при синдроме хронической усталости, истощении организма, упадке сил. Можно жевать свежие листья или пить чай со стевией.

Стевия используется и в косметологии, поскольку помогает очистить кожу от высыпаний, а маски из стевии оказывают подтягивающий эффект, увлажняют кожу, улучшают цвет лица и препятствуют кожным воспалениям и образованию морщин.

Водный раствор из листьев или порошка стевии угнетает процессы роста бактерий, поэтому его можно применять вместо бальзамов для ополаскивания ротовой полости. Соответственно, это поможет и при различных заболеваниях зубов и десен, и как профилактика кариеса.

Следует иметь в виду, что ощущение сладости при использовании стевии возникает не сразу. А если превысить количество подсластителя, блюдо приобретет характерный горьковатый вкус.

Некоторые люди считают, что вкус стевии похож на вкус лакрицы (солодки).

Противопоказания к применению стевии:

- индивидуальная непереносимость,
- скачки давления, если стевию применять нерегулярно и при этом помногу,
- в больших дозах стевию снижает давление, поэтому гипотоники должны быть с ней аккуратны,
- понижение уровня сахара ниже нормальных значений.

Поэтому люди с диабетом должны, применяя стевию, сначала контролировать уровень сахара, чтобы подобрать адекватную дозу.

# Выращивание стевии

Это теплолюбивый полукустарник, поэтому в нашем климате он может выращиваться либо как домашнее многолетнее растение, либо в открытом грунте как однолетник.

Многолетние наблюдения не обнаружили токсичных веществ и мутагенов в листьях стевии.

Почва для ее выращивания должна быть легкая (песчаная) слабокислая. Засоленная, известковая и торфяная почвы противопоказаны.

В конце марта – начале апреля высаживают семена на рассаду, причем поскольку семена очень мелкие, то их не заделывают в почву, а просто рассыпают по поверхности. Можно немножко примять их в земле. Кстати, у семян достаточно низкая всхожесть, поэтому, когда есть уже взрослые растения, часто применяют разведение черенкованием или делением куста.

Почва, как уже выше говорилось, нужна легкая, песчаная. Можно взять 2 части песка и 1 часть перегноя, а для лучшей всхожести добавить 1 %-ный биогумус. Или можно купить землю для рассады, чтобы там был дерн, перегной и песок. Или можно взять 50 % торфяного компоста с добавлением по четверти обычной огородной земли и крупнозернистого песка. Землю засыпают в емкости для рассады слоем не более 10–12 см и хорошенько поливают теплой водой.

Семена перед посадкой надо положить в теплую воду на 30 минут, а потом подсушить. Выше уже было сказано, что заделывать глубоко в землю их нельзя, не будет никаких всходов. Надо просто разбросать по земле и слегка придавить. Максимум земля их должна покрывать на 5 мм. После этого надо опрыскать семена теплой водой, накрыть землю стеклом или прозрачной пленкой и убрать в теплое место. В таких условиях (влажно и тепло) семена взойдут через неделю. Если же их поставить в достаточно прохладное место (с температурой от +4 до +7 градусов), то они взойдут через 2–3 недели.

Когда большинство семян прорастет, можно убирать стекло. Тогда же емкость с рассадой переносят в теплое и светлое помещение без сквозняков. Периодически проростки надо опрыскивать теплой водой.

Пересаживать рассаду следует, когда появится первая пара листочков. Землю берут такую же, раскладывают ее в горшочки для рассады и каждый побег вместе с небольшим комочком земли пересаживают. Рассада требует регулярного полива, а раз в неделю желательно подкармливать ее минеральными удобрениями. Если планируется выращивать стевию дома, то можно сразу же сажать ее в постоянный горшок. Он должен быть неглубоким, но широким, поскольку корневая система у стевии растет вширь. Горшок должен быть не меньше 2 литров в объеме, и обязательно на 2 см нужно устроить дренаж, лучше всего из битых черепков. Сначала

горшок надо заполнить наполовину, высадить черенок или рассадку, а потом подсыпать грунт по мере роста кустика.

Когда рассадку высаживают в грунт, то расстояние между растениями в ряду должно быть 25–30 см, а расстояние между рядами 30 см.

Поскольку растение теплолюбивое, то в грунт высаживают только после того, как минует угроза заморозков. Сразу окучивают на 1/3 высоты. Подкармливают раз в две недели. Растение не выносит засухи, поэтому нуждается в регулярном поливе, но без застоя влаги. Для его хорошего развития, чтобы было как можно больше листьев, необходимы длинные солнечные дни. Сажать лучше в полутени от крон деревьев, на солнцепеке придется притенять ее газетой или тканью в разгар дня. А еще стевия не любит ветра и сквозняков. При этом на открытый воздух горшки выставляют не сразу, а приучая к солнцу сначала в полутени, иначе будут ожоги на листьях.

Выращивание стевии в грунте можно проводить до сентября, а при понижении ночных температур до +10 градусов растение надо вернуть на подоконник (если на улице оно росло в горшках) или собрать черенки и посадить дома, чтобы на следующий год опять не высаживать из семян.

По температуре воздуха: минимальная для роста и развития +15 градусов, оптимальная + 20–28 градусов, переносит жару до +43 градусов.

Известны сорта стевии: Детскосельская, Мечта, Рамон-



ская Сладостна, Славянка, София, Ставропольская Сладостна, Уладостна, Марфа.

Домостевия будет хорошо расти на южных и юго-западных окнах.

Выросшее растение можно переносить в теплицу, или высаживать в грунт, или выращивать на улице прямо в горшках. Если стевия растет в горшке, то надо следить, чтобы земля не пересыхала и в то же время чтобы не было переувлажнения, иначе корни загниют и растение погибнет. Стевия очень любит опрыскивания.

Когда растение достигнет 20 см в высоту, надо провести обрезку центрального стебля на высоте около 5 см от верхушки, причем обязательно – посередине междоузлия. Тогда куст станет пышный и будет много листочков. А срезанную верхушку можно использовать как черенок и укоренить.

Если стевия растет дома, то она будет многолетним растением, и тогда раз в 5–6 месяцев каждый побег укорачивают наполовину или на треть (некрупные ветки). Должно оставаться минимум 3 пары листьев. Из спящих почек тут же начнут расти новые побеги. Ранки после обрезки рекомендуется обработать свиным жиром или садовым варом – так растение переживет травмы безболезненно.

После обрезки, чтобы растение быстрее восстановилось, надо накрыть его пластиковой банкой (можно обрезать бутылку или взять пластиковый контейнер) или полиэтиленовым пакетом и убрать горшок с прямых солнечных лучей.

Когда молодые веточки начинают расти, банку постепенно снимают на несколько часов.

Дома зимой стевию лучше подсвечивать – тогда листья будут такими же сладкими, как и летом.

И каждые 3–4 года домашнее растение обновлять черенкованием.

Стевия лучше реагирует на поливы кипяченой водой, чем сырой.

На грядках лучше всего выращивать там, где раньше росли бобовые.

Можно размножать стевию делением куста. Для этого осенью выкапывают куст стевии (если они не растут в горшках постоянно) и вместе с комом земли пересаживают его в горшок или какой-нибудь ящик. Тогда стевия перезимует дома, только ее надо подсвечивать утром и вечером, иначе листья начнут горчить. И еще надо помнить, что она плохо переносит прохладу и сквозняки на окне.

Побеги стевии не должны сильно вытягиваться, что может быть от недостатка света. Тогда ее надо подсвечивать и обрезать ветки, оставляя 3–4 пары листьев.

Можно дать кусту перезимовать еще одним способом: оставить только корни стевии в земле и поставить их в погреб (если он есть). В марте этот горшок или ящик поставить на подоконник и хорошо полить, чтобы корни дали побеги. В конце весны поделить куст на части и высадить на грядки, оставляя между растениями по 30 см.

Если же стевия растет в горшке на окне, то в конце зимы нужно отрезать острым ножом побеги от куста на подоконнике и воткнуть их во влажную землю. Дренаж должен быть обязательно. Потом землю с черенками относят в затененное место. Ничем их накрывать не надо, а вот поливать и опрыскивать надо регулярно. Когда они примутся и пойдут в рост, верхушки обрезают, чтобы начали расти боковые ветви. В начале лета растения высаживают на грядку.

Высота растения может достигать 1 метра. Для заготовки сырья траву стевии срезают на высоте 15 см от земли в начале цветения (через 16–18 недель после посева) и сушат, подвесив пучками.

Урожай травы с 1 квадратного метра может заменить до 7 кг сахара.

Листья собирают в первую очередь те, у которых края заворачиваются. Созревают листья уже в 3 месяца – они становятся ломкими. Их надо обрывать, не держа больше 4–5 месяцев на кусте. Листья сушить или использовать свежими, храня в холодильнике.

При массовой заготовке в середине и в конце лета перед началом цветения срезают все побеги стевии на 15 см от земли, обрывают листья, сушат их и хранят в матерчатом мешке в сухом прохладном месте. При сухой и жаркой погоде на солнце тонкий слой срезанных растений высыхает за 9 – 10 часов. После сушки листья отделяют от стеблей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.