

Марац О. В., Захаревич В. И.
СТЕВИЯ - РАСТЕНИЕ, ДАРУЮЩЕЕ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ
Научный руководитель: канд. биол. наук, ассист. Пенкратова Н. Н.
Кафедра фармакологии
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность данной темы заключается в том, что в последние десятилетия наблюдают острый подъем частоты заболеваемости диабетом типа 2 и ожирением как результат пищевых привычек и снижения физической активности. Эти метаболические синдромы стали существенной проблемой здравоохранения в промышленных и развивающихся странах. Для лечения легких форм диабета часто применяют лекарственные растения и средства нетрадиционной медицины. В Южной Америке с этой целью использовали вытяжку из стевии медовой (*S.rebaudiana*)-род многолетних растений семейства Астровые.

Кроме того основной компонент экстракта, стевиозид, является сладким, но некалорийным веществом, он становится хорошей заменой сахара для больных диабетом. Стевия значительно слаще сахара ,примерно в 300 раз.

Уникальность лечебных и вкусовых свойств стевии заключается в способности:

- 1.Нормализовать уровень глюкозы в крови (гликозиды, входящие в состав стевии, обладают выраженным гипогликемическим действием, а именно воздействуют на уровень глюкозы в плазме, модулируя секрецию инсулина и чувствительность к нему);
- 2.Нормализовать артериальное давление (применение повышенной дозы стевиозида снижает как диастолическое, так и систолическое давление, не влияя на индекс массы тела, биохимические показатели крови и индекс массы левого желудочка);
- 3.Восстанавливать нарушенные обменные процессы в организме;
- 4.Укреплять кровеносные сосуды;
- 5.Оказывать противовоспалительное и бактерицидное действие;
- 6.Задерживать процессы старения;
- 7.Гармонизировать все системы организма.

Стевия разрешена и для таких особых групп населения как люди, страдающие диабетом и аллергией, беременные и кормящие женщины, дети. В рекомендованных дозах растение безопасно, но применять его нужно циклично.Необходимо делать перерывы и заменять стевию на время другими органическими подсластителями.

Во всём мире уже признали безопасность потребления экстракта из листьев стевии высокой очистки. Обладая могучими универсальными свойствами, растение стало источником жизни для жителей Японии после ядерной трагедии 1945 года. На сегодняшний день японская нация потребляет 90 % всей выращиваемой в мире стевии и имеет самую высокую продолжительность жизни на Земле (около 90 лет).

Опыт длительного употребления стевии в Японии показал, что она оказывает влияние не только на качество жизни ,но и существенно увеличивает ее продолжительность, что может служить дополнительным аргументом в пользу потребления стевии в нашей стране.