

# СТЕВІЯ REBAUDIANA BERTONI.

## Склад і фармакологічна дія стевії

СТЕФАНЮК В. Й.,

д.с.-г.н., с.н.с.,

ЛОСЕВА А.І.,

м.н.с.

(Інститут біоенергетичних культур і цукрових буряків НААН)

ПАВЛІЧЕНКО М.В.,

аспірант

(Інститут агроекології і природокористування НААН).

Інститут біоенергетичних культур і цукрових буряків НААН, вул. Клінічна, 25, м. Київ, 03110, Україна, e-mail: uuuuuuu@gmail.com

Найбільша кількість речовин, що визначають лікувальні властивості стевії *Rebaudiana Bertoni*, зосереджена в листках. Листя містить тетрациклічні дитерпенові глікозиди, клітковину, пектинові речовини, рослинні ліпіди, полісахариди, вітаміни (В, А, В, РР, Р), мікроелементи (кальцій, магній, цинк, залізо, калій і ін.) та ефірні масла, до складу яких входять ще 53 елемента.

Харчову й лікувальну цінність стевії визначають стевіозиди — тетрациклічні дитерпенові глікозиди, які за будовою близькі до гормонів людини (є фітостероїдами). Подібні речовини зустрічаються в таких реліктових рослинах як женьшень, елеутерокок, аралія, заманіха, левзея, радіола рожева та в деяких інших, які називаються «адаптогенами». Всі вони мають подібні фармакологічні властивості, в основі яких лежить оптимізація енергетичного обміну клітини за рахунок роботи ферментних систем організму. Це поліпшує доступ у клітину кисню і тим самим у багато разів прискорює обмінні процеси, виводячи з організму шлаки й радіонукліди.

Тетрациклічні дитерпенові глікозиди солодші за цукор в 120–450 разів (до них відносяться: стевіозид, ребаудіозид А, В, З, D, E, дулкозид А, стевіолбіозид). У стевії міститься 5–15% тетрациклічних дитерпенових глікозидів.

Щомиті в організмі відбуваються тисячі біохімічних процесів, які спрямовані на забезпечення життєдіяльності клітини. Окислювально-відновні процеси, які відбуваються в клітинах, є джерелом енергії. Цей процес одержав назву клітинного (тихорецького) подиху. В процесі клітинного подиху поглинається кисень і виділяється енергія. Окислюванню піддається будь-який субстрат (білки, жири, вуглеводи). Окислювально-відновні реакції протікають автоматично, це дуже тонкий процес, що чуйно реагує на несприятливі фактори, які здатні привести його в розбалансований стан і до виникнення різних захворювань. Логічно, що, відновлюючи процес клітинного подиху, можна відновити порушену функцію організму. Процесами клітинного подиху управляють каталізатори (ферменти), без яких не відбувається жоден біохімічний процес у організмі. Щомиті, протягом всього життя, безупинно працюють тисячі ферментів. Саме якість ферментів визначає, яке здоров'я в людини. Токсини, що попадають із зовнішнього середовища або ж утворюються в результаті життєді-

яльності клітини, придушують активність ферментів. Це приводить до порушення клітинного (тихорецького) подиху, тобто до процесів порушення вуглеводного, білкового, жирового обміну.

Тетрациклічні дитерпенові глікозиди стевії, потрапляючи в організм, здатні швидко розчинятися, всмоктуватися, розподілятися, проникаючи через клітинну мембрану, найбільше концентруючись у клітинах залоз внутрішньої секреції. В результаті відбувається поліпшення живлення клітини й виділення шлаків.

Тетрациклічні дитерпенові глікозиди мають бактериостатичну дію.

Вченими Київського Інституту гігієни харчування доведена стабілізуюча дія тетрациклічних дитерпенових глікозидів на ферментну систему клітини хворого організму в умовах штучно викликаного цукрового діабету. В присутності тетрациклічних дитерпенових глікозидів прискорюється нормалізація всіх видів обміну (білкового, вуглеводного, жирового), відновлюється антитоксична функція печінки, якісніше протікає процес переокислювання ліпідів, в результаті чого знижується рівень вільних радикалів.

Миттєвого ефекту від застосування стевії, як і від будь-якого іншого препарату з неї, чекати не слід. Організму буде потрібен час (від 2 до 8 тижнів), оскільки стевія впливає глибинно. У випадку послабкості, висипання на тілі або болю в животі — не слід панікувати. Будь-яку ознаку загострення варто сприймати як симптом початку видужування.

Види активності тетрациклічних дитерпенових глікозидів:

1. Нормалізація функцій ендокринних залоз

При нормальній роботі ендокринних залоз дія тетрациклічних дитерпенових глікозидів нічим не проявляється, але стає очевидним на тлі їхньої гіпофункції або гіперфункції.

2. Зміцнення імунітету

За рахунок активізації лімфоцитів, вивільнення інтерферону й підвищення продукування антитіл.

3. Підвищення неспецифічної резистентності організму

До впливу широкого кола несприятливих факторів, у тому числі до стресових ситуацій, кліматичних катаклізмів, до впливу різноманітних токсичних речовин та інфікування.

4. Підвищення фізичної й розумової працездатності

Поліпшення функціональної активності центральної нервової системи на тлі стомлення, астенії, депресії, обумовлене не стимуляцією роботи мозку, а за рахунок поліпшення енергетики й адаптивних синтезів у нейронах.

Показання до застосування

Медико-біологічні дослідження показали, що вживання стевії медової нормалізує роботу ферментних систем організму, приводить до нормалізації рівня цукру та зниження рівня холестерину в крові, тобто до відновлення вуглеводного, ліпідного, білкового й водно-сольового обміну. Речовини, які знаходяться в стевії, забезпечують імунотропний, антистресо-

вий, противоанемічний, гепатопротекторний та протизапальний ефект; відновлюють мікроциркуляцію крові, проявляють бактериостатичну, противоалергійну, антисклеротичну дію; проявляють високоактивну адсорбційну дію; нейтралізують і видаляють токсини (в тому числі й радіонукліди); проявляють протипухлинну й енергозберігаючу дію; стимулюють роботу органів травлення й сечовиділення; являються є потужним антиоксидантом.

Стевію застосовують як лікувально-профілактичний засіб при:

- алкалозі, ацидозі (порушення показника рН в організмі);
- захворюваннях печінки й жовчовідних шляхів (дискінезія, холецистохолангіти, гепатити);
- захворюваннях підшлункової залози (ферментопатії, панкреатити);
- цукровому діабеті;
- атеросклерозі, гіпертонічній хворобі різного генеза;
- геронтологічних захворюваннях (кліматеричний період);
- гінекологічних захворюваннях і захворюваннях чоловічої полові сфери;
- захворюваннях порожнини рота (гингівіт, пародонтит, стоматит та ін.);
- відновленні після важких і тривалих хвороб;
- лікуванні алкоголізму, наркоманії й тютюнопаління;
- ожирінні аліментарного генеза;
- дистрофії різної етіології;
- зниженому імунітету;
- захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастроуденіти, ентероколіти, дисбактеріоз, дисфункція кишечника);
- гострих і хронічних отруєннях;
- опіках і опіковій хворобі;
- захворюванні органів дихання (ГРВІ, бронхіт, бронхопневмонія);
- крововтратах;
- токсикозах вагітності (1 і 2 половини);
- захворюваннях кісток і суглобів;
- захворюваннях крові різного генеза;
- алергійних захворюваннях (екзема, ексудативний діатез);
- порушеннях функцій нервової системи (астенізація, зниження працездатності, депресія, перетом, реабілітація після психотравми).

Систематичне вживання стевії попереджає карієс.

Рекомендується особам, що проживають у зонах екологічних катастроф.

Лікувально-профілактичні дози стевії: профілактична — 2–3 г (1 чайна ложка без «верху» меленого, сухого листа стевії або 4–6 таблеток) у день; терапевтична — 6–10 г у день. Профілактична доза для дітей від 1 року до 3 років — 0,25–0,4 г; а від 3 до 7 років — 0,6 г; від 7 до 12 років — 0,6–1,1 г.

Стевія не токсичний продукт, тому її можна вживати, орієнтуючись на потребу організму в солодких продуктах.