

Stevia pemanis semulajadi sebagai pengganti gula terbaik untuk sihat

Pokok **stevia** atau “sweet honey leaf” masih belum disyorkan untuk penanaman secara komersial di negara ini meskipun ia menghasilkan bahan yang lebih sihat berbanding gula. Tumbuhan itu juga dikenal pasti tidak mengandungi kalori, lemak, karbohidrat serta toksid menjadikan ia paling sesuai sebagai **pemanis semula jadi menggantikan gula** dan pemanis tiruan lain seperti aspartame dan sukrosa.

Stevia Rebaudiana adalah herba renek yang berasal dari Paraguay. Rasa manis yang terhasil daripada daun tumbuhan dikatakan diguna oleh masyarakat peribumi Paraguay dan Brazil sebagai pemanis minuman, makanan dan ubat-ubatan sejak ratusan tahun lalu walaupun penggunaan pertamanya direkodkan saintis, Antonio Bertoni, di Paraguay pada 1887. **Stevia tidak mengandungi kalori** sungguhpun 300 kali lebih manis berbanding gula.

Stevia merupakan sejenis tumbuhan herba berbatang lembut. Untuk menanamnya, medium yang digunakan ialah dari jenis poros supaya tiada air yang akan bertakung selepas ia disiram. Tumbuhan ini memerlukan air yang mencukupi dan perlu disiram 2 kali sehari dalam cuaca panas. Ia akan cepat kering dan mati jika kekurangan air. Daunnya berbentuk bujur. Batangnya halus dan bergerutu. Dalam keadaan optimun, **stevia** boleh mencapai ketinggian sehingga 1 meter atau lebih. Ia mengeluarkan bunga kecil berwarna putih. Bentuk bunganya menyerupai bunga-bunga aster yang lain, cuma saiznya kecil. Bunga ini akan menghasilkan biji benih apabila matang. Pembiakan selalunya menggunakan keratan batang. Keratan batangnya mudah mengeluarkan akar. Walaupun ia boleh juga membiak menggunakan biji benih, namun kadar percambahan biji benihnya amat rendah

sehingga ia jarang dibiakkan dengan menggunakan biji benih.

Bahan aktif yang bertanggungjawab ke atas rasa manis pada **daun stevia** dikenali sebagai steviol glycosides yang mengandungi stevioside dan rebaudioside. Bahan aktif ini stabil pada suhu tinggi, nilai pH yang stabil dan tidak merangsang tindak balas glycemic, menjadikan ia semakin digemari orang ramai terutamanya untuk yang ingin **menghadkan pengambilan karbohidrat dan mengelakkan diabetes**. Selain itu, **stevia juga didapati boleh merawat tekanan darah tinggi, mengurangkan tahap asid urik dan obesiti**.

Stevia telah digunakan sebagai pemanis semulajadi oleh masyarakat di Brazil dan Paraguay sejak beratus-ratus tahun dahulu lagi. Ia mula digunakan oleh kaum Red Indian Guarani di Paraguay sejak 1500 tahun yang silam. Ia digunakan terutamanya untuk memaniskan teh herba mereka. Selain daripada itu ia juga digunakan untuk memaniskan makanan mereka. Mereka juga menggunakan **Stevia** sebagai penawar terutamanya untuk **menurunkan tekanan darah tinggi, melawaskan kencing dan merawat luka terbakar**.

Kegunaan **stevia** sebagai pemanis mula disedari oleh orang Eropah pada kurun ke-16. Sejak itu, ia mula digunakan dengan meluas di Eropah sehinggalah di bawa ke Asia. Walaubagaimanapun kajian terhadap Stevia hanya mula dilakukan pada awal kurun ke 19 apabila para pengkaji di Brazil mendengar cerita yang sehelai daun stevia boleh memaniskan sebiji buah peria dan juga secawan teh herba yang kelat.

Ciri paling unik mengenai **Stevia ialah ia merupakan pemanis semula jadi yang tidak mengandungi kalori**. Di percayai secara tradisional, stevia mengandungi sifar kalori, lemak, kolestrol, gula dan karbohidrat. Ekstrak stevia dikatakan **300 kali lebih manis dari gula biasa**. Ciri ini telah menarik minat para pengkaji untuk menjalankan kajian terhadap Stevia.

Kajian terhadap kandungan toksidnya, mendapati kandungan utama

yang menyebabkan ia manis yaitu steviosid dan ia tidak bertoksid. Ia juga didapati tidak menyebabkan mutasi sel dan tidak memberi apa-apa kesan terhadap kesuburan. Walaubagaimanapun terdapat konflik terhadap kajian kesuburan yang dikaitkan dengan stevia. Satu kajian mendapati ia tidak memberi apa-apa kesan terhadap kesuburan, manakala satu kajian lain mendapati air yang diekstrak daripada daun stevia didapati menurunkan paras testosteron dan bilangan sperma bila diuji pada tikus jantan.

Kajian saintis Brazil pada tahun 1991 mendapati steviosid berkeupayaan untuk menurunkan tekanan darah pada tikus. Daripada penemuan ini, satu lagi ujian dilakukan pada tahun 2000. Kali ini subjeknya merupakan 106 orang berbangsa Cina (lelaki dan perempuan) yang mengalami penyakit darah tinggi. 60 subjek diberikan kapsul yang mengandungi 250mg steviosid 3 kali sehari.

Pemeriksaan terhadap subjek dilakukan sebulan sekali selama satu tahun. Selepas 3 bulan, tekanan darah sistolik dan diastolik telah menurun dengan ketara dan kesannya berkekalan sepanjang tahun. Hasil dari kajian ini saintis merumuskan steviosid yang diambil secara oral adalah berkesan untuk menurunkan tekanan darah dan ia mungkin boleh dipertimbangkan sebagai bahan alternatif atau suplemen untuk pesakit darah tinggi.

Satu kumpulan saintis lagi melakukan ujian terhadap kesan hipoglisemik glikosid yang terdapat dalam **stevia**. Mereka juga mengkaji kesan terhadap pengeluaran glukos terhadap glikosid, steviol, isosteviol dan glukosilsteviol. Steviol didapati tidak menghasilkan glukos. Pada tahun 2000 juga, para pengkaji di Denmark telah menjalankan satu kajian yang menunjukkan tindakan hipoglisemik in vitro yang dilakukan oleh steviosid dan steviol adalah hasil daripada keupayaan kedua-duanya menghasilkan insulin melalui tindakan terus terhadap sel-sel beta. Mereka merumuskan hasil kajian mendapati sebatian ini mungkin mempunyai potensi untuk menjadi agen anti-hipoglisemik

dalam rawatan diabetes mellitus jenis 2.

Stevia tidak begitu popular dikalangan rakyat Malaysia yang masih gemarkan makanan dan minuman bermanis yang berlebihan. Ada negeri di Malaysia yang semua masakannya manis bergula. Masih ramai yang minat makan roti canai cicah gula. Masih ada yang merungut kalau teh tariknya kurang manis. Semakin ramai yang mengidap diabetes dan semakin ramai yang menderita kerananya, namun, ianya tidak mampu mengurangkan kebergantungan kepada gula @ manisan dari tebu ini.

Stevia boleh menjadi alternatif kepada gula tebu, namun sehingga kini pelbagai kajian terus dijalankan untuk memastikan samada stevia ini mampu dan berupaya untuk menjadi pengganti kepada gula ataupun tidak.

Jika anda bertemu dengan kajian sebaliknya yang menyatakan bahawa stevia juga boleh memudaratkan – pastinya maklumat ini datang dari kempen-kempen pengusaha terkemuka dunia yang menjadikan gula tebu sebagai asas dalam produk keluaran mereka.

Stevia bukan saja indah pada nama tetapi unik kerana khasiat yang dihasilkan daunnya boleh menggantikan gula. Ia dikatakan boleh menggantikan gula untuk pesakit kencing manis, yang juga dikategorikan sebagai pokok renek sesuai menjadi penghias penutup bumi.

Daunnya berbentuk bujur manakala batangnya lembut, halus dan bergerutu. Ia boleh membesar setinggi satu meter manakala bunganya kecil berwarna putih menyerupai bunga aster, cuma saiznya lebih kecil.

Stevia adalah satu daripada 240 spesies herba daripada keluarga bunga matahari (Asteraceae). Justeru, stevia menghasilkan biji benih apabila matang.

Antara ciri-ciri stevia ialah:

- Menurunkan kadar gula dalam darah
- Melawaskan kencing
- Menurunkan tekanan darah
- Membunuh bakteria
- Membunuh kulat
- Membunuh virus
- Mengurangkan keradangan
- Membantu menurunkan berat badan

Antara produk stevia yang paling popular di Malaysia pada ketika ini ialah rcc stevia. Sudah banyak testimoni pengguna di perolehi sejak beberapa tahun yang lepas.

Berminat untuk menukar gula anda kepada stevia sila hubungi kaz 011-16746546. Sebotol stevia berharga RM50 WM dan RM55 EM. Pakej untuk menjadi member bermula pada harga RM140 di mana anda akan memperolehi 3 botol rcc stevia.

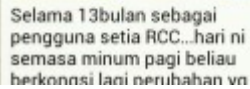


Testimoni daripada pengguna RCC Stevia



En. Hamdan (Kedah) 014-7407879.

Selepas mengamalkan Royal Sweetener Stevia sebagai pengganti gula, perkara pertama yang saya rasakan ialah dapat tidur lena. Sebelum ini saya mempunyai masalah kesukaran tidur(insomnia). Kini keluarga saya mengamalkannya sebagai pengganti gula dalam masakan dan juga minuman. Anak-anak juga semakin menggemari mengambil setitik Royal Sweetener Stevia dalam minuman.



10:02AM



Exp. 200

Bonda Gwin

IzinNya dalam masa hampir Seminggu Kering dah



TESTIMONI STEVIA RCC

23:13

Anak sy 3taun susah nk nafas, byk kahak. Bleh kata tiap bulan mesti masuk gas. Td suami titis stevia kt hidung ank. alhamdulillah. Xmencungap dah. Cuma rasa xselesa ckit kt tekak pas titis tu,tp la ni ok dah dia main..



Chat (16) JUTAWAN STEVIA RC...
Laila Along, Roc Ayu, Roc...

+60 19-956 7839 --ALLY AYU RAFIQ...

pnjangnye fb dia 🙏🙏🙏🙏

Alhamdulillah sejak penggunaan stevia...anak saya yang kadang2 seminggu 2x pun payah nak buang air besar...sekaranggg...hari2 anak saya membuang...legaa rasa... TAPI yg susahnye...AIR MASAK mmng payah dia nk minum walau titis stevia... siap dia tanya lagi ibu dia.. (Air apa ni ibu?...wek...x sdaplh..along xnk minumlah air ni...🙏🙏🙏)... TAPI SELAIN AIR MASAK DIA MINUM DENGAN TITISAN STEVIA...🙏🙏

STEVIA MMNG TERBAEKKK

STEVIA MELAWASKAN

SZ

Suzana Zainol

ni testimoni anak saya pula... Alhamdulillah dgn izin Allah swt... dia kena demam denggi ...pletlet dah turun ke 100 n selepas amalkan stevia lepas 3 hari pletlet terus naik ke 216

SZ

10:51 AM

10:55 AM

Tuah Empayar



Pn Lijah (Johor Bahru) 013-7438410.

Saya pengidap masalah kencing manis dan menggunakan insulin. Bacaan gula dalam darah saya melebihi 20. Setelah sebulan menggunakan produk sample Royal Sweetener Stevia di dalam minuman harian bagi menggantikan gula, Alhamdulillah bacaan gula semakin turun menjadi 7 dan badan rasa lebih bertenaga.

TESTIMONI KENCING MANIS

Paksu 74 tahun , Penaga
Bacaan kencing manis
24 dan jari kaki luka
(berair & nanah)
Pakai stokin...
Buat permulaan titik
tempat luka. Selepas
4hari luka beransur
kering.
Ganti gula dim minuman ,
selepas 2bulan luka pulih
sepenuhnya dan bacaan
terkini 6.5
Kesihatan beliau
beransur baik &
Alhamdulillah
KEMANISAN BERGANDA
KESIHATAN TERJAGA..

Prepared By ROYAL SWEETENER STEVIA

Sebarang pertanyaan sila hubungi **Kaz 011-16746546**

Related articles across the web

- | | | |
|--|---|--|
| <p> What the Heck Is Stevia? Part 2</p> | <p> Diabetes accelerates brain ageing, reveals new study</p> | <p> Skin Tags and Diabetes Mellitus – Do Skin Tags Mean Diabetes?</p> |
|--|---|--|