

สุพัฒน์ธณกิจ โพธิ์สว่าง. (2564, สิงหาคม-กันยายน), ญ้าหวาน : กลีกร. 94 (6) : 27-32

ญ้าหวาน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Stevia rebaudiana* (Berton) เป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี มีลักษณะคล้ายต้นกระเพราหรือแมงลัก มีสารญ้าหวาน Stevioside ซึ่งเป็นสารให้ความหวานคล้ายคลึงกับน้ำตาลทรายมาก และมีความหวานประมาณ 250-300 เท่าของน้ำตาลซูโครส นอกจากนี้ยังเป็นสารให้ความหวานที่มีแคลอรีต่ำมาก เมื่อเทียบกับน้ำตาลทราย เนื่องจากไม่ถูกย่อยให้เกิดพลังงานในร่างกาย จากคุณสมบัติของสารหวานดังกล่าว ปัจจุบันมีการนำมาใช้เป็นสารที่ให้ความหวานสำหรับอาหารและเครื่องดื่มบางประเภท โดยใช้แทนน้ำตาลทรายบางส่วนหรือทั้งหมด ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือลดปริมาณแคลอรีในอาหาร และเครื่องดื่มสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือผู้ป่วย

สรรพคุณของญ้าหวาน

1. สมุนไพรญ้าหวานช่วยเพิ่มกำลังวังชา
2. ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น
3. ช่วยในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

4. ช่วยลดไขมันในเลือด
5. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
6. ช่วยบำรุงตับ
7. ช่วยสมานแผลทั้งภายในและภายนอก

ถึงแม้ว่าสาร Stevioside จะไม่ตกค้างในร่างกายก็ตาม การบริโภคใบญ้าหวานหรือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้เป็นจำนวนมาก อาจก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้นควรบริโภคญ้าหวานในปริมาณที่เหมาะสมเสมอ สำหรับปริมาณสารปรุงรสหวานในญ้าหวานที่เหมาะสมในการบริโภคต่อวันได้แก่ 4 มิลลิกรัมต่อน้ำหนัก เป็นกิโลกรัมของผู้บริโภค

