

# Стевия: более сладкая, безвредная и экологичная альтернатива сахару

*Автор(и):* агроном Роман Рачков, Българска асоциация по биологична растителна защита

*Дата:* 24.06.2025 *Брой:* 6/2025



Альтернативные сельскохозяйственные культуры, такие как стевия, играют важную роль в решении проблемы изменения климата.

- Сахарная промышленность является ключевым источником углекислого газа.
- Стевия — хорошая альтернатива сахару — безвредна и устойчива к изменению климата. Это натуральный подсластитель с нулевой калорийностью, не влияющий на уровень сахара в крови.

- Она обладает значительным экономическим потенциалом, особенно в контексте глобальной тенденции к сокращению потребления сахара и спроса на более здоровые альтернативы.
- Основные вещества в стевии, которые делают её популярной и уникальной: стевииозиды и ребудииозиды — они в 200–400 раз слаще сахарозы.
- Она имеет большой потенциал в Болгарии. В стране есть более чем трёхдесятилетний опыт — в Сельскохозяйственном институте в Шумене стевию успешно культивируют. Уже есть зарегистрированный болгарский сорт, который можно успешно выращивать во всех регионах страны.
- Стевия хорошо растёт в тёплом климате и относительно засухоустойчива.

## От эпохи «сахарной зависимости» к «зелёной революции»

Сахарная промышленность является ключевым источником углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в атмосфере и напрямую влияет на изменение климата (при производстве одной тонны сахара в атмосферу выбрасывается 241 кг эквивалента CO<sub>2</sub>; 2406 кг — с гектара посевной площади и 26,5 кг — с тонны переработанного сахарного тростника). Большая доля общих выбросов (44%) приходится на сжигание отходов, около 20% — на использование синтетических удобрений и около 18% — на сжигание ископаемого топлива.

В то же время зависимость европейцев от сахара является ключевым моментом в процессе глобализации, восходящим ко времени, когда тысячи африканских рабов были перевезены на Новый Континент для работы на плантациях сахарного тростника. После Наполеоновских войн, с появлением сахарной свёклы, сахар перестал быть колониальным товаром и завоевал мир.

Это продолжалось до начала прошлого века, когда Мойсес Сантьяго Бертони (директор Колледжа агрономии в парагвайской столице Асунсьоне) глубоко заинтересовался необычным и уникальным растением со сладким вкусом — новым представителем рода *Stevia*, который включает около 280 видов — *Stevia rebaudiana Bertoni* (в дальнейшем для краткости — стевия). Так её назвал первооткрыватель — в честь химика доктора Овида Ребауди, который помогал в приготовлении экстракта.

Вещества, которые делают стевию популярной и уникальной, присутствуют только в этом растении: стевииозиды и ребудииозиды — дитерпеновые гликозиды. Они в 200–400 раз слаще сахарозы.

Многочисленные эксперименты доказали, что они снижают вероятность таких заболеваний, как аденома или рак молочной железы, а также скорость развития рака кожи.



*Цветущая стевия (Stevia reabudiana). Источник*

## Где растёт стевия

Стевия — вечнозелёный кустарник. Вдали от тропиков её выращивают как однолетнюю культуру, и рассаду готовят каждый год. Как многолетнее растение её можно выращивать на подоконнике.

Естественный ареал этой сладкой травы невелик — в основном долина высокогорного притока реки Парана на границе Парагвая и Бразилии; изначально её даже считали такой же редкой, как женьшень.

Растение легко адаптируется и быстро начало культивироваться в ряде стран. Его можно выращивать почти до Полярного круга. В Японии первыми были запрещены к использованию цикламат и сукралоза (прим. автора: искусственные подсластители), поскольку они опасны для здоровья. Поэтому в 1960-х годах туда начали импортировать и использовать стевию, и очень скоро она стала известна как «зелёная революция». Соседние страны также присоединились к этой революции. Уже в 1982 году в Японии для пищевых целей использовали 1000 тонн стевии, из которых 300 тонн было произведено внутри страны, 450 тонн импортировано из материкового Китая, 150 тонн — с Тайваня, 100 тонн — из Таиланда и 50 тонн — из Южной Кореи, Бразилии и Малайзии. Сейчас стевия присутствует почти в половине японских продуктов питания. В Южной Америке это растение также широко культивируется. Сегодня стевию выращивают в промышленных масштабах и в Европе, лидерами в этом отношении являются Греция и Испания. В настоящее время всё больше ведущих компаний по производству продуктов питания и

напитков добавляют стевию в свою продукцию, и доступ к ней увеличивается как в магазинах, так и в интернете.

## **Экономический потенциал**

Стевия используется в основном как натуральный подсластитель и обладает значительным экономическим потенциалом, особенно в контексте глобальной тенденции к сокращению потребления сахара и спроса на более здоровые альтернативы. В настоящее время натуральные подсластители всё чаще используются для замены сахара в продуктах питания и напитках. Согласно исследованию «Новое питание 2020», две трети европейских потребителей пытаются сократить потребление сахара и одновременно всё чаще ищут продукты без добавления сахаров. Вот некоторые аспекты этого потенциала:

### *1. Растущий спрос на здоровые подсластители*

С ростом внимания к здоровью и увеличением случаев диабета и ожирения многие потребители ищут заменители сахара, которые не повышают уровень сахара в крови. Стевия — это натуральный подсластитель с нулевой калорийностью, не влияющий на уровень сахара в крови, что делает его приемлемым для людей с диабетом и для тех, кто хочет снизить калорийность рациона. Её популярность растёт в пищевой промышленности, где её используют не только в напитках и десертах, но и в различных других продуктах.

### *2. Натуральные продукты и органические продукты питания*

Стевию можно выращивать органически, что делает её привлекательным выбором для фермеров и производителей в области органического земледелия и натуральных продуктов. По сравнению с синтетическими подсластителями у неё меньше известных побочных эффектов, что привлекает больше потребителей.

### *3. Преимущества в производстве*

Стевия устойчива к климатическим условиям и не требует много ресурсов для выращивания, что делает её подходящей для различных регионов мира и экономически выгодной для фермеров. Её можно выращивать как в регионах с тропическим, так и с умеренным климатом, какой есть в Болгарии. Это также доказывает её потенциал для нашей страны.

#### *4. Низкая себестоимость производства и высокая рентабельность*

После посадки стевию можно собирать несколько раз в год. Это приводит к высокой продуктивности и относительно низкой стоимости выращивания. Благодаря высокой концентрации подсластителей в листьях стевии рентабельность производства также увеличивается.

#### *5. Рынок и потенциал*

Стевия широко доступна как на развивающихся, так и на развитых рынках. Существуют значительные коммерческие возможности для экспорта в различные части мира, включая Азию, Европу и США. Продукты с добавлением стевииолового подсластителя становятся всё более распространёнными.

#### *6. Польза для здоровья и окружающей среды*

Стевия может помочь сократить мировое потребление сахара, которое имеет серьёзные последствия для здоровья и окружающей среды. Её производство более экологично по сравнению с сахаром, для которого требуются большие площади для выращивания и использование химикатов.

### **Стевия: потенциал в Болгарии**

В связи с растущим спросом на натуральные подсластители и вниманием к здоровому образу жизни в Болгарии стевия также имеет большой потенциал в стране. Болгария имеет более чем трёхдесятилетний опыт — в Сельскохозяйственном институте в Шумене стевию успешно выращивают, и уже есть зарегистрированный болгарский сорт «Стела». Он размножается вегетативно, что обеспечивает стабильность его сортовых характеристик. Он демонстрирует хорошую экологическую пластичность и может успешно культивироваться во всех регионах страны. Характеризуется относительно хорошей устойчивостью к грибковым заболеваниям и при соответствующих агротехнических условиях обеспечивает урожай сухих листьев более 250 кг с декара. В будущем дальнейшая селекционная работа и усилия по популяризации культуры могут создать возможности для альтернативной занятости и диверсификации деятельности фермерских хозяйств в депрессивных регионах Болгарии в соответствии с нашими климатическими целями.



Сорт стевии «Стела» в Сельскохозяйственном институте — Шумен. [Источник](#)

На последней сельскохозяйственной выставке «Агра 2025» травяные чаи, содержащие стевию, выращенную в Болгарии, получили награду за самый инновационный продукт.

Выращивание стевии в Болгарии требует тщательного планирования и соответствующих условий выращивания. Климатические условия в большинстве районов страны не идеальны для этого растения, но с теплицами, современными методами выращивания и правильными агротехническими приёмами стевию можно культивировать очень успешно.

## **Стевия в условиях изменения климата**

Стевия хорошо растёт в тёплом климате и относительно засухоустойчива, но определённые аспекты изменения климата могут повлиять на её рост и продуктивность. Вот некоторые важные моменты, связанные с влиянием изменения климата на стевию:

1. Стевия предпочитает тёплые условия, и в некоторых более холодных регионах повышение температур может создать лучшие условия для её выращивания. Это потенциально ведёт к расширению площадей, где можно выращивать стевию, например, в северных частях Европы.

2. Засухоустойчивость: Стевия лучше переносит засуху, чем некоторые другие растения, но когда изменение климата приводит к более длительным и интенсивным периодам засухи, это может повлиять и на урожайность этой культуры. Она требует регулярного, умеренного орошения, поэтому устойчивое управление водными ресурсами будет ключевым для успешного выращивания стевии.