

# 3 잣



잣은 귀한 음식 중 하나로 인정받는데, 그 이유 중 하나는 잣을 수확하는 과정이 매우 어렵기 때문이다. 잣송이에 잣알이 딱 차기까지는 약 2년 정도의 시간이 걸리며, 잣송이는 나무의 맨 꼭대기에만 달려 수확이 어렵다. 또한 잣송이를 털어 잣알을 빼낸 다음, 잣알 겉면의 껍데기까지 벗겨내야 비로소 우리가 먹을 수 있는 잣이 완성된다. 잣은 영양소가 풍부하고 불포화 지방이 70% 이상으로 구성되어 있어 신선 음식으로 불리기도 한다.

## 잣에는 어떤 효능·효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	Lipopolysaccharide로 유도된 Raw 264.7 cell에서 잣 잎( <i>Pinus koraiensis</i> Siebold & Zucc.) 추출물의 Pro-inflammatory 억제 효과	경북대학교	2017	· 잣나무잎 추출물을 처리하여 실험한 결과 염증인자 저해 효과가 나타남
②	잣송이 추출물의 이화학적 특성 및 항산화 활성	강원대학교	2017	· 잣송이 추출물에 quercetin보다 항산화 활성이 높은 플라보노이드가 존재 가능 · 잣송이 추출물은 매실 추출물에 버금가는 항산화 활성을 보임
②, ③, ④, ⑤	잣나무 잎 추출물의 항균 및 항산화 활성과 성분분석	서울과학기술대학교, 서울과학기술고등학교	2010	· 잣나무 잎 추출물의 총 항산화능(OSC50)은 50 % ethanol extract 분획에서 0.70 $\mu\text{g}/\text{mL}$ , ethyl acetate 분획 및 aglycone 분획이 각각 1.04 및 1.43 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 으로 매우 높은 항산화능을 나타냄 · Rose-bengal로 증감된 사람 적혈구의 광용혈 실험에서 추출물의 세포보호효과를 측정된 결과 잣나무 잎 추출물 분획들은 농도 의존적(5 ~ 50 $\mu\text{g}/\text{mL}$ )으로 세포보호효과를 나타냄 · 잣나무 잎 추출물이 ROS를 소광시키거나 소거함으로써, 그리고 ROS에 대항하여 세포막을 보호함으로써 생체계, 특히 태양 자외선에 노출된 피부에서 항산화제로서 적용 · 잣나무 잎 성분 분석, 그리고 피부상재균에 대한 항균작용으로부터 항산화, 항노화 및 항균성 화장품 소재로서의 응용 가능성이 있음을 확인