1 감

우리는 평소에 딱딱한 식감의 '단감'을 자주 접하는데, '단감'은 일본에서 도입되어 다양한 품종이 재배되고 있고, 우리나라에서는 예전부터 '감'을 재배하고 있다.

감은 '타닌' 성분 때문에 떫은맛이 있어 단감처럼 단단할 때 먹지 않고 홍시나 곶감으로 만들어 먹는다.

최근에는 감을 말리거나 얼려서 말랭이, 반건시, 곶감, 아이스홍시 등으로 쉽게 먹는데, 이때 수용성 타닌 성분이 불용성으로 변해 떫은맛이 사라지고 식이섬유가 많아진다.

감에는 어떤 효능 · 효과가 있을까요?

❶	❷	❸	❹
인지기능 개선	알츠하이머병 개선	기억능력 개선	비만완화
❺ 내당성	❻ 탈모억제	❼ 발모	❽ 항산화

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②, ③, ④, ⑤	떫은감 '갑주백목'과 '둥시'의 영양성분 및 생리활성 평가	국립산림과학원, 경상국립대학교	2021	· 인지기능 장애 마우스에 떫은감 추출물을 경구투여한 후 실험을 통해 마우스의 학습능력 및 기억력 개선 효과를 확인 · 고지방식이로 비알코올성 지방간을 유도한 동물 모델에 떫은감 추출물을 섭취한 그룹에서 체중감소 효과를 확인
⑥, ⑦	떫은감 추출물의 발모 및 탈모의 기능성 효과	서원대학교	2018	· 떫은감 추출물을 피부 도포시 모발 성장을 촉진하고 모발의 존재 영역을 확장시키며 모발 길이를 증가시켜 장기 모발 성장기의 지표가 될 수 있음을 확인
④, ⑧	체지방 감소 고기능성 발현 떫은감 소재 개발 연구	대구한의대학교, 경북대학교, 서원대학교	2018	· 상주둥시, 청도반시, 갑주백목은 모두 높은 항산화 소거활성 및 높은 페놀, 플라보노이드 함량을 가지고 있는 것으로 확인 · 이중 상주둥시 추출물은 가장 높은 항산화 효과 및 높은 활성저해 효과를 나타내어 비만 관련 질환 개선에 활용될 수 있음
⑧	떫은감에서 분리한 탄닌성분의 기능적 특성	경북과학대학, 영남대학교	2000	· 녹숙감의 탄닌성분은 ascorbic acid와 유사한 항산화능을 나타내었으며 pH 1.2에서 30mg 탄닌처리시 아질산염제거능이 거의 100%에 달함 · 또한, 완숙기 탄닌성분의 경우 BHT와 유사한 수준의 항산화능과 pH 1.2에서 93.91%의 아질산염제거능을 나타냄