

개암 11



개암나무는 오랜 역사를 가진 견과류 수종으로, 구석시 시대부터 밤, 호두, 도토리 등과 함께 채집하여 식량으로 사용되었을 것으로 추정된다. 개암은 식품, 미용, 건강 관련 제품 등 다양한 용도로 활용되고 있다. 특히, 개암은 제과·제빵의 중요한 재료이며, 전세계에서 생산된 개암의 많은 양이 제과용으로 이용되고 있다. 또한, 개암으로 가공한 버터와 오일은 각종 요리 및 음료에 풍미를 더해주는 가공품으로 인기가 많고, 최근에는 오일을 이용한 미용 및 건강과 관련 제품들이 생산되고 있다.

개암에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

1	항산화	2	심혈관질환 예방	3	콜레스테롤 감소
구분	제목	연구기관	연도	주요내용	
①	국내산 개암의 항산화 활성 및 세포 보호 효과	경상국립대학교, 국립산림과학원	2023	· 국내산 및 튀르키예산 개암의 품종별 항산화 활성 및 생리활성 물질 분석을 수행한 결과, 산화 스트레스에 대한 세포보호 효과를 확인 · 국내산 품종은 튀르키예산 품종보다 상대적으로 높은 생리활성 물질 함량을 나타냈고, 산화 스트레스에 대한 세포 보호 효과 역시 국내산 품종이 튀르키예산 품종보다 우수한 세포 보호 효과를 나타냄	
②, ③	Effects of Hazelnut Consumption on Blood Lipids and Body Weight: A Systematic Review and Bayesian Meta-Analysis	University of Pavia	2016	· 헤이즐넛은 단일불포화지방산과 항산화 생리활성 물질이 풍부하여, 섭취 시 심혈관 질환 발생 위험 감소와 연관 · 체계적 문헌 검토와 메타분석으로 헤이즐넛이 포함된 식단은 LDL 및 총 콜레스테롤을 감소시키는데 효과적이며, HDL 콜레스테롤, 중성지방 및 BMI에는 유의미한 영향을 미치지 않음	