

결명자 62



눈에 좋은 음식을 소개할 때 빠지지 않는 결명자는 이름마저도 눈을 밝게 해준다는 결명(決明)이라는 명칭을 사용한다. '긴강남차'라는 이름으로도 불린다.

결명자를 볶은 후 끓여서 차를 마시거나 연하게 우려서 식수 대용으로 많이 마신다. 또한, 결명자를 베개로도 사용하는데, 베개 안에 결명자를 넣으면 머리와 눈을 맑게 해주고, 불면증에 도움을 준다고 알려져 있다.

결명자에는 어떤 효능 · 효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	결명자 추출물의 추출특성 및 항산화 효과	한국식품개발원	2004	· 결명자 추출물의 적정산도와 항산화 관련 총폴리페놀 화합물 함량은 결명자 50%의 에탄올 추출물에서 가장 높았으며, 물 추출시 유리당 함량이 높게 나타남
②	결명자로부터 분리된 Aurantio-obtusin의 항염증 활성	한약진흥재단	2019	· 결명자의 추출물 aurantio-obtusin는 염증관련 인자 Nitric Oxide(NO) 농도, Prostaglandin E2(PGE2), Cytokines(IL-1β, IL-6)는 감소함
③	결명자 추출물이 D-Galactosamine 유발 간 손상에 미치는 영향	배화여자대학교	2012	· 결명자 추출물을 쥐에 공급한 결과 증가된 간 기능 관련 각종 효소의 활성 및 지질과산화물의 생성이 개선되어 간 손상을 감소시키는 효과가 나타남
④	결명자 첨가식이카 흰쥐의 체내 카드뮴 축적에 미치는 영향	원광대학교	2002	· 카드뮴 음용수를 공급한 흰쥐 실험에서 결명자분말 첨가에 따라 각 장기 및 조직 내 카드뮴 축적이 감소하였음
⑤	결명자 에탄올 추출물이 고콜레스테롤 식이 섭취한 흰쥐의 체내 지질함량에 미치는 영향	한국식품개발 연구원	2001	· 결명자 에탄올 추출물은 고콜레스테롤 식이 섭취 동물모델에서 혈청 및 간조직의 지질을 감소시키는 효과를 나타냄
⑥, ⑦, ⑧, ⑨	밤속껍질에서 기능성 음료의 개발(II)-밤차, 현미녹차 및 결명자차가 생체기능활성화에 미치는 효과	동신대학교	2000	· 밤차, 현미녹차, 결명자차의 생체기능활성화에 미치는 효과를 알아보기 위한 동물시험에서 결명자차는 국소뇌혈류량을 증가시켰고, L1219 세포가 이식된 동물의 암세포 증식을 억제하였음