

고비 26



봄이 되면 습한 들판이나 산기슭에서 올라오는 고비는 고사리와 매우 비슷하게 생겨 구분이 어렵지만, 어린 고비는 붉은빛의 솜털이 백백하게 있다.

고사리에 비해 두껍고 통통하여 식감이 부드러워요.

고비의 어린순은 나물로 먹거나 국에 넣어 먹는데, 봄철에 잠깐 맛볼 수 있는 귀한 산나물이다.

고비에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

구분	제 목	연구기관	연도	주요내용
①	고비의 항산화활성 증가를 위한 효율적인 추출조건 탐색	충북대학교	2011	· 고비 성엽 추출물의 항산화 효과를 증가 시키기 위해서는 메탄올과 80% 에탄올을 용매로 사용하는 것이 효과적인 것으로 나타남.
②	Divergent immunomodulatory effects of extracts and phenolic compounds from the fern <i>Osmunda japonica</i> Thunb.	Chin J Integr Med	2013	· 고비의 페놀릭 화합물은 뛰어난 면역조절활성을 가지고 있음
③	<i>Osmunda japonica</i> Extract Suppresses Pro-Inflammatory Cytokines by Downregulating NF- κ B Activation in Periodontal Ligament Fibroblasts Infected with Oral Pathogenic Bacteria	전남대학교, 조선대학교, 제주생물다양성 연구소	2020	· LPS 또는 세균 감염에 의해 유도된 **염증성 사이토카인(IL-6 및 IL-8)**의 발현은 세균 감염 후 고비 추출물 처리로 감소 · 염증성 사이토카인의 전사인자인 NF- κ B의 활성화가 고비 추출물에 의해 조절된다는 것을 발견
④	Chemical constituents, cytotoxic and antioxidant activities of extract from the rhizomes of <i>Osmunda japonica</i> Thunb	Beijing University	2020	· <i>Osmunda japonica</i> 의 뿌리줄기로부터 총 33개의 화합물(1-33)이 분리되었으며 모든 화합물의 HeLa, HepG2, A549 세포주에 대한 세포독성은 MTT 분석으로 측정되었고, 항산화 활성은 DPPH 및 ABTS 라디칼 소거 분석으로 평가됨.