



4월 초중순에 두릅나무에서 새순이 올라 오는데, 한 달 정도까지만 채취할 수 있다. 영양소가 풍부하며 맛과 향이 좋아 '산나물의 왕'이라고도 불린다. 우리나라 뿐만 아니라 일본, 중국 등에서도 인기가 좋다.

한 가지에 단 하나의 새순이 자라나서 수확량이 많지 않다보니 귀하고 가격이 비싼 편이다.

우리가 두릅하면 떠올리는 두릅은 '두릅 나무'에서 자라난 어린 순, 참두릅으로 잔가시가 있다.

### 나무에는 어떤 효능·효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②, ③	Extracts from <i>Aralia elata</i> (Miq) Seem alleviate hepatosteatorsis via improving hepatic insulin sensitivity	농업과학기술원	2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 두릅나무(AE) 추출물은 간 지질 축적을 감소시키고 지방 생성 유전자의 수준을 유의하게 하향 조절하고 지방 분해 유전자의 발현을 상향 조절하는 것으로 나타남</li> <li>· 그리고, 체중과 공복 혈당 수치가 유의하게 감소하고, 고인슐린증과 고지혈증이 완화되었으며 포도당 수치가 감소했음</li> </ul>
④, ⑤	Suppressive effects on the biosynthesis of inflammatory mediators by <i>Aralia elata</i> extract fractions in macrophage cells	덕성여자대학교	2009	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 두릅나무-에틸 아세테이트 분획(AEEF)이 가장 강력한 항산화 활성을 보였음</li> <li>· AEEF는 면역학적 염증반응의 완화 및 지연을 위한 기능성 식품 소재 및 대체 의약품으로 유용할 수 있음</li> </ul>