

밤 2



밤은 씨앗이 발아하여 나무로 성장해도 썩지 않고 남아있다고 하여 조상과 자손을 연결하는 상징으로 여겨져 과거부터 제사상에 올렸다고 한다.

밤나무는 맛있는 열매 뿐 아니라 천연 염색제로 밤송이를 활용하고, 밤 속껍질인 울피는 피부팩으로도 사용한다. 또한, 밤나무는 내구성이 좋아 건축재, 가구재 등으로도 사용한다.

밤에는 어떤 효능·효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	밤 부위별 추출물의 향균활성	순천대학교, 광주보건대학, 남부대학교	2005	· 밤나무 잎과 수피의 에탄올 추출물은 강한 향균활성을 나타냈으며, 열과 pH변화에도 안정적인 특성을 보임
②, ④	국내산 밤 일부 품종의 기능성 성분분석과 항산화 및 대식세포 활성	강원대학교	2008	· 밤 과육에는 강한 항산화력을 가진 gallic acid가 다량 함유되어 있고, 내피에는 gallic acid, coumarin, catechin이 함유되어 있으며, 밤 과육 추출물은 면역 기능 활성의 중요한 척도인 대식세포 활성을 증가시킴
②, ③, ⑧	국내산 밤 및 밤의 내피를 활용한 고부가가치 기능성 바이오표재 개발	단국대학교	2015	· 울피추출물 및 분획물은 우수한 항산화력을 가지고 있었으며, iNOS 발현을 억제하여 NO 저해활성을 나타냈으며, 염증성 사이토카인인 TNF- α 생성을 효과적으로 감소시키는 것을 확인함. 울피추출물은 염증성 피부 개선에 효과적인 소재임을 확인
⑤, ⑥	Effects of enzymatically modified chestnut starch on the gut microbiome, microbial metabolome, and transcriptome of diet-induced obese mice	전북대학교, 헬스케어연구소, 아산메디컬센터	2020	· DGAS로 변형된 밤 전분(DMCS)은 단쇄 지방산(SCFA) 수용체인 G-단백질 결합 수용체 43(GPR43)을 통해 비만 쥐의 비만을 완화시키는 효과를 나타냈으며, DMCS 보충은 맹장 미생물군의 비율, 아세트산과 같은 미생물 대사산물, 그리고 특정 탄수화물 대사산물의 변화를 유도
⑦, ⑨	The Anti-Wrinkle and Whitening Effect of Extracts of Castanea crenata Inner Shell	대구한의대학교, 국립산림과학원	2011	· 울피 추출물이 미백활성과 주름개선효과를 동시에 나타내며, 특히 collagenase 저해활성이 뛰어나 주름개선 기능성 원료로 활용가능성이 높은 것으로 판단됨