

# 12 산딸기



산딸기는 장미목 장미과 산딸기속의 열매이다. 흔히 '라즈베리'와 혼동하는데 서양에서는 산딸기속에 해당하는 종을 통틀어 '라즈베리'라고 칭한다. 우리나라는 산딸기 품종만 20여 가지 넘게 분류하고 있다.

늦은 봄에서 초여름 사이 잠깐 만날 수 있어 더욱 귀한 산딸기는 100g에 22kcal의 낮은 칼로리를 가지고 있고 식이섬유가 풍부해 쉽게 포만감을 높여준다.

## 산딸기에는 어떤 효능·효과가 있을까요?



구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①	산딸기 잎 추출물의 3T3-L1 지방전구세포의 분화 및 지방생성 억제에 미치는 영향	서원대학교	2024	· 산딸기 잎 추출물이 지방세포 분화 및 지방생성 관련 인자들을 조절함으로써 비만 개선 소재로서 활용이 가능할 것으로 판단
②	산딸기 잎 추출물의 항염증 기능 탐색에 관한 연구	서원대학교	2016	· 산딸기 잎추출물을 이용하여 기능성 천연 소재로서의 가능성을 연구한 결과 산딸기 잎 추출물의 항염 효과를 확인 · 산딸기 잎 추출물이 항염 효능을 가진 천연물 소재로서 활용될 수 있는 가능성을 제시
③, ④	지역별 산딸기 열매의 유용물질 함량, 항산화 활성 및 암세포 성장억제 효능 분석	대구한의대학교, 국립산림과학원	2016	· 암세포 성장억제 효과를 확인하기 위한 세포독성 실험 결과, B16F10 cell은 울산 산딸기 열수추출물과 포항 산딸기 에탄올추출물, H1299 cell은 순창 산딸기 열수추출물과 포항 산딸기 에탄올추출물 그리고 MCF-7 cell은 장성산딸기 열수추출물과 순창 산딸기 에탄올추출물에서 각각 세포독성이 나타났다.