

14 석류



석류는 식물성 에스트로겐인 ‘피토에스트로겐’이 풍부해 여성들에게 더욱 사랑받는 임산물이다. 석류는 입안을 상큼하게 만드는 새콤달콤한 맛 덕분에 디저트로 많이 이용된다. 시원하게 얼려 샤베트로 먹거나 샐러드 혹은 요거트볼에 곁들여 먹기도 하고, 타르트나 케이크를 알록달록하게 만드는 장식으로도 자주 쓰인다. 최근에는 석류나 자두를 말려 만드는 이란의 전통 디저트인 ‘라바삭(Lavashak)’이 유행하며 석류의 인기가 더욱 높아지고 있다.

석류에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

1 항산화		2 노화방지		3 비만완화		4 고지혈증 개선	
구분	제목	연구기관	연도	주요내용			
①, ②	석류추출물의 항산화 작용	중앙대학교, 서경대학교	2005	· 석류과피 메탄올 추출액은 유의성 있는 항산화 작용을 나타냄 · 세포내에서 free radical이 생성되는 것을 억제하는 작용도 나타남 · 석류과즙 농축액은 free radical을 소거하는 항산화 작용이 있으며, 또한, 석류 종자유는 강한 hydroperoxide 생성 억제효과를 나타내어, 특히 hydroxy기를 가진 readical의 생성을 억제하는데 효과가 있는 것으로 판단			
③, ④	석류가 갱년기 여성에게 미치는 영향 및 작용기전	서울여자대학교	2005	· 석류가 혈관질환 및 관상동맥 심장 질환에 유익한 효과를 발휘할 수 있을 것으로 판단 · 또한 함께 지방전구세포의 증식, 분화를 억제함			

