

19 고사리



영양소가 풍부해 산에서 나는 소고기라 불리는 고사리는 양치식물로 높이가 1m 정도 자란다. 줄기는 통통하고 아기가 손을 꼭 쥐고 있는 것처럼 말려있는 것이 특징이다.

고사리는 삶아서 나물로 먹거나, 육개장으로 만드는 것이 가장 대중적이다. 이 밖에 돼지고기와 함께 장조림으로 만들거나 김치전·녹두전에 넣어 먹기도 한다. 요즘은 고사리와 궁합이 좋은 파와 마늘을 함께 사용하여 파스타로 만들기도 한다.

고사리에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

①	②	③	④
항산화	신경세포 보호	당뇨예방	인지기능 개선

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②	포도당으로 유도된 신경세포 손상에 대한 고사리 아세트산에틸 분획물의 개선 효과	경상대학교, 국립산림과학원	2017	· 고사리의 아세트산에틸 분획물은 세포 생존율을 증가 및 세포막 손상에 대한 보호효과를 나타냄.
③, ④	고지방 식이로 유도된 실험동물의 당뇨성 인지기능 장애에 대한 고사리 아세트산에틸 분획물의 개선효과	경상대학교, 국립산림과학원	2017	· 고지방 식이를 섭취시킨 실험동물에 고사리 아세트산에틸 분획물을 식이를 하였을 때, 공복혈당을 낮추었고, 내당능 시험에서 개선효과를 나타냄. · 실험동물을 이용한 행동학적 시험을 통해 인지기능 개선효과를 확인해본 결과, 공간인지 능력, 단기 학습능력, 장기 기억 능력이 고지방 식이군에 비해 유의적으로 개선