

# 둥글레



흥년이 들 때 구황식물로도 많이 이용되었던 둥글레는 신선들이 즐겨 먹어 신선초라다고 불렀다. 특히, 둥글레를 생약 중 첫 번째 서열로 두었다고 하는 만큼 둥글레의 효능이 과거부터 인정되어 왔다.

둥글레는 고기의 잡내를 제거해주고 깊은 맛을 끌어내준다. 대추와도 잘 어울려 차로 끓여 마시기도 한다.

## 둥글레에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

- ①  
혈당개선
- ②  
지질개선
- ③  
중금속 제거
- ④  
기관지염 완화
- ⑤  
건강발효주 제작

구분	제목	연구기관	연도	주요내용
①, ②	혈당강하효능식물이 당뇨병의 내분비 생리기능에 미치는 영향	인제대학교	2003	· 둥글레 물추출 분획물 섭취 후 대상자들의 혈중 총콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤의 농도는 유의적으로 감소되는 경향을 보임
③	볶은 겉보리, 옥수수, 둥글레, 치커리의 중금속 제거에 관한 연구	대전보건대학, 충남도 보건환경연구원, 대전대학교	2001	· 중금속(Cu <sup>2+</sup> , Pb <sup>2+</sup> , Cd <sup>2+</sup> , Zn <sup>2+</sup> ) 농도가 2mg/ℓ 인 100℃의 용액 1ℓ에 둥글레 20g을 넣고 끓인 결과 각 이온 모두 보리, 옥수수, 치커리 보다 높은 흡착제거율을 보임
④, ⑤	둥글레 엑스첨가가 약주의 품질에 미치는 영향	한국식품저장유통학회	2000	· 둥글레 엑스를 첨가한 발효주가 대조구보다 우수하다는 유의성은 없었지만 품질의 저하나 변질이 발행하지 않았으며, 기호성 향상을 위한 연구가 더 진행된다면 둥글레의 약리효능을 이용한 둥글레 발효주는 품질의 고급화를이룰수 있을 것으로 기대