

Q: 감자는 탄수화물 함량이 높은가요?

A: 네, 감자는 탄수화물이 풍부합니다.

FACTS

- 감자 5.2 온스 (중간 사이즈)의 껍질에는 26g의 탄수화물을 함유하고 있습니다
- 감자의 주요 탄수화물은 복합 탄수화물로 간주되는 전분입니다. ¹
- 탄수화물은 두뇌 활동을 위한 주요 연료이자 근육의 주요 에너지원이며 최적의 육체적, 정신적 활동에 필수적인 영양소입니다. ²
- 감자는 탄수화물이 높기 때문에 쌀, 파스타, 빵과 같은 곡물로 분류되는 경우도 많지만 미농무부(USDA)와 미국 보건복지부가 공동으로 발간한 USDA's My Plate guidelines 와 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans 에서 감자는 야채로 분류되었습니다. ³
- 옥수수, 완두콩과 같은 야채와 같이 감자는 탄수화물이 풍부한 야채로 알려진 채소들 중 하나입니다. ³
- 감자는 단순 탄수화물과는 거리가 멀지만 단백질, 다양한 비타민과 미네랄을 포함한 많은 주요 영양소를 함유하고 있습니다.
- 감자는 비타민 C(일일 권장량의 45%), 비타민 B6 (일일 권장량의 10%), 칼륨 (일일 권장량의 18%)을 얻기 위한 훌륭한 공급원입니다. 또한 지방, 콜레스테롤 및 나트륨이 함유돼 있지 않으며 섬유질의 일일 권장량 7%를 함유하고 있습니다.
- 최근 조사 결과 사람들의 평균 채소 섭취량은 “Dietary Guidelines for Americans (2015-2020)”에서 권장한 수준의 80%에도 미치지 못했습니다. ³
-

REFERENCES

1. Woolfe JA. The Potato in the Human Diet. New York: Cambridge University Press. 1987, pp10.
2. Nutrition and Athletic Performance. Position of the Academy for Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine and the Dieticians of Canada. Med Sci Sports Exerc. 2015; 48:543-568.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 - 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.