

감자 형태에 따른 영양 성분 팩트 체크



Q: 형태가 다른 감자 (예를 들면 생감자 vs. 냉동 감자 vs. 건조 감자) 는 영양 성분이 다릅니까?

A: 가공된 감자(예를 들어서 건조 감자와 냉동 감자)는 신선한 감자와 동일한 영양분(예를 들어서 칼륨, 비타민 C, 섬유질)을 제공하지만 영양분의 양은 감자 형태에 따라 다릅니다.

FACTS

- 조리 방법에 따라 영양소 함량에 많은 영향을 미칩니다.
- 영양소 손실은 물을 사용해 삶을 때와 고온에서 장시간 구울 때 가장 큼니다.
- 일반적으로 판매되는 감자에서도 상당한 양의 차이가 있지만 건조된 감자는 신선한 감자와 비교할 때 비슷하되 조금 낮은 수치의 영양분을 함유하고 있습니다.
- 예를 들면 ¹⁾:
 - 구운 작은 감자 (138g)의 껍질은 128 kcal, 29g 의 탄수화물, 3g 의 섬유질, 13.2 g 의 비타민 C 와 738mg 의 칼륨을 제공합니다.
 - 오븐으로 구운 1 인분 (74g)의 감자 튀김은 116 kcal, 17.4g 의 탄수화물, 1.9 g 의 섬유질, 9.6g 의 비타민 C 와 330mg 의 칼륨을 제공합니다.
 - 건조 감자로 요리한 1 인분 (100g)의 으깬 감자는 113kcal, 15g 의 탄수화물, 2.3g 의 섬유질, 9.7g 의 비타민 C 와 233mg 의 칼륨을 제공합니다.

REFERENCES

1. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (Slightly revised). Version Current: May 2016. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>