

감자 껍질 vs. 감자 속의 영양소

팩트 체크



Q: 감자 껍질에도 영양분이 함유돼 있습니까?

A: 감자 껍질은 감자 전체 중 절반 비율에 해당하는 식이섬유를 갖고 있으나, 대부분의 영양소는 감자 자체에서 발견됩니다.

FACTS

- 감자 껍질을 제거했을 때 손실되는 유일한 영양소는 섬유질입니다.
 - 중간 크기(5.2oz)의 감자는 껍질에 2g의 섬유질을 함유하고 있으며 껍질이 제거됐을 때 감자는 1g의 섬유질을 함유하고 있습니다.¹
- 칼륨과 비타민 C는 감자 자체 (껍질을 제외한)에서 주로 발견됩니다.
 - 중간 (5.2oz) 감자의 껍질은 620mg의 칼륨과 27mg의 비타민 C를 함유하고 있습니다. 껍질을 제거했을 때 대략적으로 150mg의 칼륨과 4.5mg의 비타민 C가 손실됩니다.²

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>
2. Code of Federal Regulations. Guidelines for the voluntary nutrition labeling of raw fruits, vegetables and fish. Sec 101.45. <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcr/CFRSearch.cfm?fr=101.45>. Accessed 3/18/18.