

**Q:** 감자는 운동 식단으로 적합합니까?

**A:** 네. 중간 크기 (5.2온스) 감자 한 개의 껍질은 운동선수와 활동적인 사람에게 필수 영양소인 26g의 탄수화물, 620mg의 칼륨과 110kcal의 에너지를 제공합니다.

### FACTS

- 감자는 영양분이 풍부한 복합 탄수화물입니다. 중간크기 (5.2온스) 감자의 껍질은 26g의 탄수화물을 함유하고 있습니다.<sup>1</sup>
  - 탄수화물은 두뇌 활동과 근육의 주요 에너지원입니다.
  - 탄수화물은 최적의 신체적, 정신적 활동에 있어 중요한 에너지입니다.<sup>2</sup>
  - 몸이 탄수화물을 흡수하는 것은 한정되어 있고 한 번의 격렬한 혹은 장기간 운동으로 고갈될 수 있기 때문에 지속적으로 탄수화물을 보충하는 것이 중요합니다.<sup>2</sup>
- 감자는 중간 크기의 바나나보다 더 많은 칼륨을 함유하고 있습니다. 중간크기의 (5.2 온스) 감자 껍질은 620mg의 칼륨을 함유하고 있습니다.
  - 칼륨은 근육, 심혈관, 신경계 기능을 돕는 중요한 전해질입니다.
  - 2015 Dietary Guidelines에서는 칼륨을 결핍되기 쉬운 영양소로 언급하고 있으며 화이트 품종 감자처럼 칼륨 함량이 높은 음식의 섭취를 권장하고 있습니다.<sup>4</sup>
- 감자는 다른 채소들보다 에너지 함유량이 더 많습니다. 중간크기의 (5.2온스) 감자 껍질은 110kcal를 함유하고 있습니다..
  - 1일 권장 섭취량을 지키는 것이 중요합니다.

### REFERENCES

1. Nutrition and Athletic Performance. Position of the Academy for Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine and the Dietitians of Canada. Med Sci Sports Exerc. 2015; 48:543-568.
2. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011; 29(Suppl 1):S17-27.
3. 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.
4. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
5. Potassium: Food Sources Ranked by Amounts of Potassium and Energy per Standard Food Portion and per 100 Grams of Foods. Available at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-10/>.