

감자 vs. 고구마

팩트 체크



Q: 고구마와 화이트 품종 감자가 영양 성분에서 어떤 차이를 보입니까?

A: 고구마와 화이트 품종 감자는 둘 다 영양이 풍부한 식단에 들어가는 영양소인 단백질 (각각 2g, 3g), 칼륨, 비타민 B6 를 포함한 비슷한 양의 필수 영양소를 제공합니다.

참고: 화이트 품종 감자는 7가지 감자 품종 종류 (러셋감자, 옐로우 감자, 화이트 감자, 레드 감자, 퍼플-블루 감자, 핑거링 감자, 뿌띠 감자) 중 하나입니다.

FACTS

- 감자와 고구마는 미국식품의약국(FDA)의 건강한 신선 채소 상위 목록 20 위에 포함되어 있습니다.¹
 - 이 데이터는 중간 크기 (148 그램/5.3 온스) 기준입니다.
 - 고구마의 경우 중간 크기 (130 그램/4.6 온스) 기준입니다.
- 상위 20 위에 선정된 신선 채소에 대한 FDA 영양 분석 결과는 다음과 같습니다:
 - 화이트 품종 감자와 고구마 모두 칼륨의 좋은 공급원입니다. 중간 크기 감자는 620mg 의 칼륨을 제공하고 중간 크기 고구마는 440mg 의 칼륨을 제공합니다.
 - 감자와 고구마 모두 비타민 C 의 좋은 공급원입니다. 중간 사이즈 감자는 일일 권장량의 45%의 비타민 C 를 제공하며 이는 중간 크기의 고구마 한 개(일일 권장량 30%)보다 더 많이 제공하는 것입니다. 화이트 품종 감자와 고구마는 비슷한 칼로리와 탄수화물이 함유되어 있습니다. 중간 크기 감자 한 개는 110kcal 과 26g 의 탄수화물을 함유하고 있으며 중간 크기 고구마 한 개는 100kcal 과 23g 의 탄수화물을 함유하고 있습니다.
 - 중간 크기 감자는 3g 의 단백질을 제공하고 중간 크기의 고구마는 2g 의 단백질을 제공합니다.
 - 고구마는 노란 과육이 비타민 A 성분인 베타카로틴의 훌륭한 공급원입니다. 중간 크기 고구마 한 개는 일일 권장량의 비타민 A 를 제공합니다.²
- The US Department of Agriculture National Nutrient Database 에 따르면 중간크기 5.3온스의 감자와 고구마는 모두 비타민B6의 좋은 공급원입니다.

REFERENCES

1. FDA Top 20 Raw Vegetables: <https://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ucm114222.htm>
2. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Version Current: September 2015, slightly revised May 2016. Internet: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/>