

영양성분 껍질 VS 알맹이 FACT CHECK



Q: 감자 껍질에 모든 영양성분이 함유되어 있나요?

A: 아니요. 감자 껍질은 전체 식이섬유의 약 절반 정도를 함유하고 있지만, 전체 영양소의 50%가 넘는 대다수가 감자 껍질이 아닌 그 자체에 포함되어 있습니다.

감자에 대한 사실

- 껍질을 제거할 때 크게 손실되는 **유일한** 영양소는 섬유질입니다.
 - 148g 정도의 중간 크기 감자에는 껍질이 있는 경우 2g, 껍질이 없는 경우 1g의 섬유질이 들어 있습니다.¹
- 칼륨과 비타민C는 주로 감자 과육에서 발견됩니다.
 - 148g 정도의 중간 크기 감자에는 껍질이 있는 경우 칼륨 620mg과 비타민 C 27mg이 들어 있습니다. 껍질을 제거하면 칼륨 약 150mg과 비타민 C 4.5mg이 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/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.45>. Accessed 3/18/18.