

Q: 감자는 채소로 분류되나요?

A: 네. 감자는 채소입니다.

감자에 대한 사실

- 네. 영양 기관들은 감자의 주요 다량 영양소인 탄수화물과 주요 탄수화물 유형인 전분을 강조하며 감자를 '전분을 함유하는 채소'로 분류합니다.
- 감자는 미국 농무부(USDA)의 MyPlate 지침과 USDA와 미국 보건복지부가 공동으로 발행한 미국인을 위한 식생활 지침 모두에서 확실히 채소의 범주에 속합니다.¹
- 감자는 가지과에 속합니다. 가지과의 다른 구성원에는 토마토, 파프리카, 칠리 고추, 가지 등이 있습니다.

REFERENCES

1. <https://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines>