

Q: 감자는 운동선수의 식단에 유익한 식품일까요?

A: 네. 껍질을 벗기지 않은 148g 정도의 중간 크기 감자에는 탄수화물 26g, 칼륨 620mg, 110칼로리의 에너지가 담겨 있습니다. 모두 운동선수 및 활동적인 사람의 식단에 있어 중요한 영양소입니다.

감자에 대한 사실

- 감자는 영양이 풍부한 복합 탄수화물입니다. 껍질을 벗기지 않은 148g 정도의 중간 크기 감자에는 26g의 탄수화물이 포함되어 있습니다.¹
 - 탄수화물은 뇌의 주요 연료이자 근육의 주요 에너지원입니다.
 - 탄수화물은 최적의 신체적, 정신적 활동에 중요합니다.²
 - 신체 자체의 탄수화물 저장량은 제한되어 있고 고갈될 수 있으므로 단 한 번의 고강도 및/또는 장기간 운동을 할 때에도 탄수화물을 보충하는 것이 중요합니다.²
- 감자에는 중간 크기 바나나보다 칼륨이 훨씬 더 많습니다.³ 껍질을 벗기지 않은 148g 정도의 중간 크기 감자에는 620mg의 칼륨이 들어 있습니다.
 - 칼륨은 근육, 심혈관 및 신경계 기능을 돕는 중요한 전해질입니다.
 - 2015년 식생활 지침에서는 칼륨을 과소 섭취가 우려되는 영양소로 다루고 있으며, 흰 감자와 같이 칼륨 함량이 가장 높은 식품의 섭취를 권장하고 있습니다.⁴
- 감자는 다른 어떤 인기 있는 채소보다 더 많은 에너지를 함유하고 있습니다. 껍질을 벗기지 않은 148g 정도의 중간 크기 감자에는 110칼로리의 에너지가 들어 있습니다.
 - 적절한 에너지 섭취는 최적의 신체 기능을 뒷받침합니다.
 - 하루 섭취 요구량에 맞게 적절한 양의 칼로리를 섭취하는 것이 중요합니다.

REFERENCES

1. Nutrition and Athletic Performance. Position of the Academy for Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine and the Dieticians 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 Portions and per 100 Grams of Foods. Available at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-10/>.