

Q: 감자에는 탄수화물이 많이 함유되어 있나요?

A: 네. 감자는 탄수화물이 풍부한 채소입니다.

감자에 대한 사실

- 껍질을 벗기지 않은 148g 정도의 중간 크기 감자에는 26g의 탄수화물이 들어 있습니다.
- 감자에 함유되어 있는 주요 탄수화물은 복합 탄수화물로 간주되는 전분입니다.¹
- 탄수화물은 뇌의 주요 연료이자 근육의 주요 에너지원이며, 최적의 신체적, 정신적 활동에 중요한 요소입니다.²
- 감자는 탄수화물 함량이 높기 때문에 쌀, 파스타, 빵과 같이 곡물로 분류되는 경우가 많지만, USDA의 MyPlate 지침과 USDA 및 미국 보건복지부가 공동으로 발간한 2015-2020 미국인을 위한 식생활 지침(2015-2020 미국인을 위한 식생활 지침)에 따라 공식적으로는 채소로 분류됩니다.³
- 감자는 옥수수와 녹색 완두콩과 같은 채소와 같이 '전분을 함유하는' 채소 중 하나입니다.³
- 감자에는 '탄수화물뿐만' 아니라 단백질과 다양한 비타민 및 미네랄을 포함한 수많은 주요 영양소가 담겨 있습니다.
- 감자는 비타민 C(하루 권장량의 45%), 비타민 B6(하루 권장량의 10%), 칼륨(하루 권장량의 15%)의 훌륭한 공급원입니다. 또한 지방, 콜레스테롤, 나트륨이 없으며 일일 섬유질 섭취량의 7%를 제공합니다.
- 현재 '전분을 함유하는' 채소를 포함한 모든 채소의 섭취는 가장 최근 버전인 2015-2020 미국인을 위한 식생활 지침에서 권장되는 섭취량보다 약 80% 낮습니다.³

REFERENCES

1. Woolfe JA. The Potato in the Human Diet. New York: Cambridge University Press. 1987, pp10.
2. 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.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.