

Q: 감자의 형태(생감자, 냉동감자, 건조감자)에 따라 함유 영양소 차이가 있나요?

A: 건조감자와 냉동감자와 같은 가공 감자는 생감자와 동일한 영양소(칼륨, 비타민 C, 섬유질 등)를 제공하지만, 그 양이 감자의 형태에 따라 달라집니다.

감자에 대한 사실

- 조리 방법은 감자의 영양소 함량에 다양한 영향을 미칩니다.
- 물을 사용하는 요리(끓임) 및/또는 장시간 고열에 의한 요리(굽기)에서 영양 손실이 가장 큽니다.
- 올바르게 진행되는 냉동의 경우 단순히 음식과 영양분을 마치 일시 중지된 애니메이션과 같은 상태로 유지하기 때문에 영양소 손실이 최소화됩니다.
- 상업용 제품 간에 상당한 차이가 있으나, 건조감자 제품은 생감자 제품과 비슷한 영양소를 함유하고 있지만 그 함유량이 약간 낮습니다.
- 예시¹:
 - 껍질을 벗기지 않은 138g 정도의 작은 구운 감자는 128칼로리로 탄수화물 29g, 섬유질 3g, 비타민 C 13.2g, 칼륨 738mg을 담고 있습니다.
 - 오븐에서 구운 프렌치 프라이 1인분(74g)은 116칼로리로 탄수화물 17.4g, 섬유질 1.9g, 비타민 C 9.6g, 칼륨 330mg을 담고 있습니다.
 - 건조감자를 사용하여 만든 으깬 감자 1인분(100g)은 113칼로리로 탄수화물 15g, 섬유질 2.3g, 비타민 C 9.7g, 칼륨 233mg을 담고 있습니다.

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>