

CHẤT DINH DƯỠNG Ở VỎ KHOAI SO VỚI RUỘT KHOAI

KIỂM TRA THỰC TẾ



Q: Có phải tất cả các chất dinh dưỡng trong vỏ khoai tây không?

A: Không. Mặc dù vỏ chứa khoảng một nửa tổng lượng chất xơ, nhưng phần lớn (> 50%) các chất dinh dưỡng được tìm thấy trong chính củ khoai tây.

THỰC TẾ

- Chất dinh dưỡng **duy nhất** bị mất đi khi bỏ vỏ là *chất xơ*.
 - Một củ khoai tây cỡ vừa, (5,2 oz hay 147 gram) khi còn vỏ chứa 2 gram chất xơ và chứa 1 gram chất xơ khi bỏ vỏ.¹
- Kali và vitamin C được tìm thấy chủ yếu trong ruột khoai tây.
 - Một củ khoai tây cỡ vừa (5,2 oz hay 147gram) khi còn vỏ chứa 620 mg kali và 27 mg vitamin C.¹ Nếu bỏ vỏ thì mất khoảng 150 mg kali và 4,5 mg vitamin C. ²

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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.