KIỂM TRA THỰC TẾ VỀ CHẤT DINH DƯỠNG Ở VỎ KHOAI SO VỚI RUỘT KHOAI

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 khoảng150 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.

Rev. 05/23