

Q: Khoai tây có nhiều carbs không?

A: Có. Khoai tây là loại rau củ giàu carbohydrate.

THỰC TẾ

- Một củ khoai tây, cỡ vừa, 5,2 ounce còn vỏ chứa 26 gram carbohydrate.
- Carbohydrate chiếm ưu thế trong khoai tây là tinh bột, nó được coi là carbohydrate phức hợp.¹
- Carbohydrate là nguồn cung cấp chính cho não của bạn và là nguồn năng lượng chính cho cơ bắp và rất quan trọng đối với hoạt động thể chất và tinh thần.²
- Do hàm lượng carb cao, khoai tây thường được phân loại với các loại ngũ cốc khác như gạo, mì ống và bánh mì, nhưng chúng là rau củ, chính thức, được phân loại theo cả hướng dẫn MyPlate của USDA và Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống 2015-2020 của Mỹ được xuất bản bởi USDA và Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.³
- Cùng với các loại rau củ khác như ngô và đậu xanh, khoai tây là một trong những loại rau củ chứa "tinh bột".³
- Không chỉ "chứa carbs", khoai tây còn chứa một số chất dinh dưỡng quan trọng khác bao gồm đạm và nhiều loại vitamin và khoáng chất khác.
- Khoai tây chứa nguồn vitamin C dồi dào (45% giá trị hàng ngày), chứa nhiều vitamin B6 (10% giá trị hàng ngày) và nguồn kali rất nhiều (18% giá trị hàng ngày). Không có chất béo, cholesterol & natri và cung cấp 7% giá trị chất xơ hàng ngày.
- Hiện tại, mức tiêu thụ của tất cả các loại rau củ - bao gồm cả rau củ chứa "tinh bột" - là khoảng 80% so với mức tiêu thụ được khuyến nghị trong Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống của Mỹ gần đây nhất (2015-2020).³

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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/>.