

HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG CỦA KHOAI TÂY

KIỂM TRA THỰC TẾ



Q: Có sự khác biệt về hàm lượng dinh dưỡng của các loại khoai tây (như khoai tây tươi so với khoai tây đông lạnh và khoai tây khử nước) không?

A: Khoai tây chế biến (như khoai tây khử nước và đông lạnh) cung cấp các chất dinh dưỡng tương tự như khoai tây tươi, (như kali, vitamin C và chất xơ), nhưng số lượng sẽ thay đổi tùy thuộc vào phương pháp chế biến khoai tây.

THỰC TẾ

- Các phương pháp chế biến ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của khoai tây.
- Chất dinh dưỡng mất đi do phần lớn là khi nấu liên quan đến nước (luộc) và / hoặc kéo dài thời gian nấu ở nhiệt độ cao (nướng).
- Đông lạnh (nếu được thực hiện đúng cách) chỉ đơn giản là làm cho thực phẩm và các chất dinh dưỡng ở trạng thái "tạm ngưng hoạt động", nên chất dinh dưỡng chỉ mất đi ở mức tối thiểu.
- Mặc dù có sự khác biệt lớn giữa các sản phẩm thương mại, nhưng các sản phẩm khoai tây khử nước có chứa các chất dinh dưỡng tương tự như khoai tây tươi, nhưng ở mức độ thấp hơn một chút.
- Ví dụ:
 - Một củ khoai tây nướng cỡ nhỏ (138 gram) còn vỏ cung cấp 128 calo, 29 gram carbohydrate, 3 gram chất xơ, 13,2 gram vitamin C và 738 miligam kali
 - Một khẩu phần (74 gram) khoai tây chiên nướng lò cung cấp 116 calo, 17,4 gram carbohydrate, 1,9 gram chất xơ, 9,6 gram vitamin C và 330 miligam kali.
 - Một khẩu phần (100 gram) khoai tây nghiền được chế biến từ khoai tây khử nước dạng vảy cung cấp 113 calo, 15 gram carbohydrate, 2,3 gram chất xơ, 9,7 gram vitamin C và 233 miligam kali.

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>