

# CHẤT DINH DƯỠNG Ở VỎ SO VỚI RUỘT KHOAI TÂY

## KIỂM TRA THỰC TẾ



**Q:** Có phải tất cả các chất dinh dưỡng nằm ở 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/148 gram) khi còn vỏ chứa 2 gram chất xơ và chứa 1 gram chất xơ khi bỏ vỏ.<sup>1</sup>
- Kali và vitamin C được tìm thấy chủ yếu trong ruột khoai tây.
  - Một củ khoai tây cỡ vừa (5,2 oz/148 gram) khi còn vỏ chứa 620 mg kali và 27 mg vitamin C.<sup>1</sup> Nếu bỏ vỏ thì mất khoảng 150 mg kali và 4,5 mg vitamin C.<sup>2</sup>

---

## 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.