

KHOAI TÂY VÀ THÀNH TÍCH THỂ THAO

KIỂM TRA THỰC TẾ



Q: Khoai tây có lợi cho chế độ ăn của vận động viên không ?

A: Có. Một củ khoai tây cỡ vừa (5,2 ounce/148g) còn vỏ cung cấp 26 gram carbohydrate, 620 miligam kali và 110 calo – là thành phần dinh dưỡng chủ yếu cho chế độ ăn của vận động viên và những người năng động.

THỰC TẾ

- Khoai tây là carbs phức hợp. Một củ khoai tây cỡ vừa (5,2 ounce/148g) còn vỏ chứa 26 gram carbohydrate.¹
 - Carbohydrate là nguồn cung cấp chính cho não của bạn và là nguồn năng lượng chính cho cơ bắp.
 - Carbohydrate rất quan trọng cho hoạt động thể chất và tinh thần. ²
 - Bởi vì kho dự trữ carbohydrate của cơ thể bị hạn chế và có thể bị cạn kiệt - ngay cả khi tập thể dục với cường độ cao và / hoặc kéo dài – nên rất quan trọng để bổ sung chúng. ²
- Khoai tây thậm chí còn chứa nhiều kali hơn một quả chuối cỡ trung bình.³ Một củ khoai tây cỡ vừa (5,2 ounce/148g) còn vỏ chứa 620 miligam kali.
 - Kali là một chất điện giải quan trọng hỗ trợ chức năng cơ bắp, tim mạch và hệ thần kinh.
 - Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống năm 2015 cho thấy kali là một chất dinh dưỡng được tiêu thụ dưới mức quan tâm và khuyến nghị nên ăn thực phẩm có hàm lượng kali cao nhất như khoai tây trắng.⁴
- Khoai tây chứa nhiều năng lượng hơn bất kỳ loại rau củ phổ biến nào khác.³ Một củ khoai tây cỡ trung bình (5,2 ounce/148g) còn vỏ chứa 110 calo.
 - Hấp thụ năng lượng đầy đủ giúp hỗ trợ tối ưu các chức năng của cơ thể.
 - Cần có lượng calo thích hợp để đáp ứng nhu cầu hàng ngày của bạn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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.
2. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011; 29(Suppl 1): S17-27.
3. 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.
4. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
5. Potassium: Food Sources Ranked by Amounts of Potassium and Energy per Standard Food Portions and per 100 Grams of Foods. Available at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-10/>.