

KHOAI TÂY TRẮNG VÀ KHOAI LANG

KIỂM TRA THỰC TẾ



Q: Làm thế nào để so sánh thành phần dinh dưỡng của khoai lang và khoai tây trắng?

A: Cả khoai lang và khoai tây trắng đều cung cấp một lượng chất dinh dưỡng quan trọng tương tự bao gồm đạm (khoai lang là 2g và khoai tây trắng 3g), kali và vitamin B6, tất cả đều góp phần vào chế độ ăn uống cân bằng, giàu dinh dưỡng.

Lưu ý: Khoai tây "Trắng" nói đến đến bảy loại khoai tây phổ biến như: khoai tây nâu, vàng, trắng, đỏ, tím / xanh, khoai tây ngón tay và khoai tây bi.

THỰC TẾ

- Khoai tây và khoai lang đều được đưa vào danh sách 20 loại rau củ hàng đầu của FDA.¹
 - Dữ liệu cho khoai tây được dựa trên một củ khoai tây cỡ trung bình (148 gram / 5,3 ounce).
 - Dữ liệu cho khoai lang dựa trên củ khoai lang cỡ trung bình (130 gram / 4,6 ounces).
- Phân tích về chất dinh dưỡng của FDA cho 20 loại rau củ hàng đầu cho thấy những điều sau đây:
 - Cả khoai tây trắng và khoai lang đều là nguồn cung cấp kali tốt. Một củ khoai tây trắng cỡ trung bình cung cấp 620 mg kali trong khi một củ khoai lang cỡ trung bình cung cấp 440 mg kali.
 - Cả khoai tây trắng và khoai lang đều là nguồn cung cấp vitamin C. Khoai tây trắng cỡ trung bình cung cấp 45% giá trị hàng ngày, cung cấp nhiều vitamin C hơn một củ khoai lang cỡ trung bình (ở mức 30% giá trị hàng ngày).
 - Khoai tây trắng cung cấp lượng calo và carbohydrate tương tự khoai lang. Một củ khoai tây trắng cỡ trung bình chứa 110 calo và 26 gram carbohydrate, trong khi một củ khoai lang cỡ trung bình chứa 100 calo và 23 gram carbohydrate.
 - Một củ khoai tây trắng cỡ trung bình cung cấp 3 gram đạm trong khi một củ khoai lang cỡ trung bình cung cấp 2 gram đạm.
 - Khoai lang có nguồn beta carotene tuyệt vời, một thành phần của vitamin A với ruột khoai màu vàng cam của chúng. Một củ khoai lang cỡ vừa cung cấp đủ vitamin A để đáp ứng nhu cầu hàng ngày.
- Theo Cơ Sở Dữ Liệu Dinh Dưỡng Quốc Gia của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, những điều sau đây cũng đúng (dựa trên kích cỡ củ trung bình 5,3 ounce/148g khoai tây trắng hoặc khoai lang)²:
 - Cả khoai tây trắng và khoai lang đều là nguồn cung cấp vitamin B6 tuyệt vời.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. FDA Top 20 Raw Vegetables: <https://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ucm114222.htm>
2. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Version Current: September 2015, slightly revised May 2016. Internet: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/>