Dzień ZIEMNIAKA

październik 2020 r.

Niedoceniane i często uważane za zbędny składnik naszej diety ziemniaki są w rzeczywistości bogatym źródłem witamin i składników odżywczych.

Dlaczego jeszcze warto je jeść?

Ziemniaki to przede wszystkim bogate źródło witaminy C. Młody ziemniak średniej wielkości zawiera 16 mg tej witaminy, podczas gdy dzienne zapotrzebowanie to 60 mg. Wystarczą więc 4 ziemniaki, aby zapewnić sobie odpowiednią dawkę witaminy C w ciągu dnia.

W żółtych odmianach ziemniaków znajduje się dużo beta-karotenu, natomiast we wszystkich ich rodzajach znajdziemy witaminę A, B1, B2, B6, D, E, H, K oraz PP. Oprócz nich w warzywach tych znajdziemy siarkę, wapń, potas, żelazo, magnez, fluor, mangan i jod.