

ziemniaki witamina C, z nalotem zielony są trujące

Autor: frater - 02/16/2015 17:16

Ziemniaki są cennym źródłem witaminy C. Najwięcej jest jej w młodych kartoflach. Jeden ziemniak średniej wielkości zawiera ok. 16 mg tej witaminy, a dzienne zapotrzebowanie organizmu wynosi ok. 60 mg. Im więcej czasu minęło od wykopków i im dłużej ziemniaki leżą w kopcach, sklepach lub piwnicach, tym witaminy C jest w nich coraz mniej. Żółte odmiany mają całkiem sporo beta-karotenu (tym mniej, im jaśniejszy miąższ). Wszystkie zawierają nieco witamin H, K, B1, B2, B6 i PP. Są bogate w pierwiastki mineralne, głównie potas i fosfor, ale w śladowych ilościach mają też magnez, wapń, żelazo, mangan, sód, fluor, jod i siarkę. Jedząc często ziemniaki, uzupełniamy niemal wszystkie niedobory substancji mineralnych w naszym organizmie.

www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ziemniaki-sa-niskokaloryczne-i-bogate-w-witaminy-c-beta-karoten-fosfor_33954.html

ziemniaki witamina C, z nalotem zielonym są trujące, jadalne są tylko bulwy

=====