

Kandungan Kentang per 100 Gram



Keripik kentang, perkedel kentang, donat kentang, kentang goreng, semua makanan yang bisa kita olah dari kentang. Tetapi kenalkah Anda dengan kentang itu sendiri?

Kentang, *Potato (Solanum tuberosum L.)* adalah tanaman dari suku Solanaceae yang memiliki umbi batang yang dapat dimakan dan disebut "kentang" pula. Umbi kentang sekarang telah menjadi salah satu makanan pokok penting di Eropa walaupun pada awalnya didatangkan dari Amerika Selatan.

Penjelajah Spanyol dan Portugis pertama kali membawa ke Eropa dan mengembangbiakkan tanaman ini pada abad XVI. Dengan cepat menu baru ini tersebar di seluruh bagian Eropa. Dalam sejarah migrasi orang Eropa ke Amerika, tanaman ini pernah menjadi pemicu utama perpindahan bangsa Irlandia ke Amerika pada abad ke-19, di kala terjadi wabah penyakit umbi di daratan Irlandia yang diakibatkan oleh jenis jamur yang disebut ergot.

kentang yang disebarkan secara luas setelah 1600, menjadi sumber makanan utama di Eropa dan Asia Timur. Setelah diperkenalkan ke Cina menjelang akhir dinasti Ming, kentang segera menjadi kelezatan keluarga kekaisaran.

kentang diperkenalkan di Filipina pada akhir abad ke-16, dan ke Jawa dan Cina selama abad ke-17. Itu mapan sebagai tanaman di India dengan akhir abad 18 dan di Afrika dengan pertengahan abad ke-20.

Kentang ini mengandung vitamin dan mineral, serta bermacam-macam phytochemical, seperti karotenoid dan polifenol. Kentang ukuran sedang 150 g (5.3 oz) kentang dengan kulit memberikan 27 mg vitamin C (45% dari Nilai Harian), 620 mg potasium (18%), 0,2 mg vitamin B6 (10%) dan melacak jumlah thiamin, riboflavin, folat, niacin, magnesium, fosfor, besi, dan

seng. Isi serat kentang dengan kulit (2 g) adalah setara dengan banyak roti gandum, pasta, dan sereal.

Dalam hal gizi, kentang terkenal karena kandungan karbohidrat nya (sekitar 26 gram dalam kentang medium). Bentuk dominan dari karbohidrat ini adalah pati. Sebagian kecil tapi signifikan pati ini adalah tahan terhadap pencernaan oleh enzim dalam lambung dan usus kecil, sehingga mencapai usus besar dasarnya utuh.

Nilai Kandungan gizi Kentang per 100 g (3.5 oz)

Energi 321 kJ (77 kcal)

Karbohidrat 19 g

Pati 15 g

Diet serat 2.2 g

Lemak 0,1 g

Protein 2 g

Air 75 g

Thiamine (B1 Vit.) 0,08 mg (6%)

Riboflavin (Vit. B2) 0.03 mg (2%)

Niacin (Vit. B3) 1,1 mg (7%)

Vitamin B6 0,25 mg (19%)

Vitamin C 20 mg (33%)

Kalsium 12 mg (1%)

Besi 1,8 mg (14%)

Magnesium 23 mg (6%)

Fosfor 57 mg (8%)

Kalium 421 mg (9%)

Sodium 6 mg (0%)

<http://eemoo-esprit.blogspot.com>