

ภาคผนวก ค. องค์ประกอบทางเคมีของมันฝรั่งสดและฝรั่งสด

ตาราง ค.1 องค์ประกอบทางเคมีของมันฝรั่งสด

Content per 100 g	Unit	Content	Variation
Energy	kJ	355	
Protein, total	g	1.9	1.4 - 2.5
total-N	g	0.308	0.222 - 0.406
Fat, total	g	0.3	0.1 - 0.5
saturated fatty acids	g	0.056	
monounsaturated fatty acids	g	0.014	
polyunsaturated fatty acids	g	0.16	
Carbohydrate, total	g	18.3	12.8 - 26.4
added sugar	g	0	
dietary fibre	g	1.50	1.1 - 2.1
Alcohol	g	0	
Ash	g	0.9	0.67 - 1.12
Moisture	g	80.5	76.7 - 83.7
Vitamin A	RE	2	
retinol	µg	0	
β-carotene	µg	10	2 - 19
Vitamin D	µg	0	
D3 cholecalciferol	µg		
D2 ergocalciferol	µg		
25-hydroxycholecalciferol	µg		
Vitamin E	∂TE	0.10	
alpha-tokoferol	mg	0.10	0.05 - 0.19
Vitamin K1	µg	16	

ตาราง ค.1 (ต่อ) องค์ประกอบทางเคมีของมันฝรั่งสด

Content per 100 g	Unit	Content	Variation
Vitamin B1, thiamin	mg	0.059	0.041 - 0.103
Vitamin B2, riboflavin	mg	0.067	0.024 - 0.122
Niacin equivalents	NE	2.08	
niacin	mg	1.6	1.16 - 2.36
tryptophan's contribution	mg	0.53	
Vitamin B6	mg	0.20	0.14 - 0.267
Pantothenic Acid	mg	0.38	
Biotin	µg	0.47	0.35 - 0.6
Folacin	µg	22	14 - 37
Vitamin B12	µg	0	
Vitamin C	mg	27.0	
L-Ascorbic Acid	mg	24.0	10.3 - 40
L-Dehydroascorbic acid	mg	3.0	
2,3-Diketogulonic acid	mg		
Sodium, Na	mg	7	3.9 - 10.9
Potassium, K	mg	403	242 - 480
Calcium, Ca	mg	7	4.95 - 10.4
Magnesium, Mg	mg	20	15 - 28.0
Phosphorus, P	mg	55	40.8 - 89.1
Iron, Fe	mg	1.0	0.46 - 39
heme iron	mg		
non-heme iron	mg		
Copper, Cu	mg	0.05	0.03 - 0.19

ตาราง ค.1 (ต่อ) องค์ประกอบทางเคมีของมันฝรั่งสด

Content per 100 g	Unit	Content	Variation
Zinc, Zn	mg	0.32	0.22 - 0.49
Iodine, I	µg	1.20	0.1 - 3.0
Manganese, Mn	mg	0.230	0.13 - 0.44
Chromium, Cr	µg	0.6	0 - 5.0
Selenium, Se	µg	0.3	0 - 2.6
Nickel, Ni	µg	6	0 - 62.0
Cholesterol	mg	0	

ตาราง ค.2 องค์ประกอบทางเคมีของฝรั่งสด

Content per 100 g	Unit	Content	Variation
Energy	kJ	221	
Protein, total	g	0.9	0.7 – 1.0
total-N	g	0.144	0.118 - 0.165
Fat, total	g	0.5	0.34 - 0.68
saturated fatty acids	g	0.14	
monounsaturated fatty acids	g	0.046	
Polyunsaturated fatty acids	g	0.21	
Carbohydrate, total	g	11.0	9.5 - 14.2
added sugar	g	0	
dietary fibre	g	4.90	4.3 – 6.5
Alcohol	g	0	
Ash	g	0.5	0.48 – 0.62
Moisture	g	86.1	
Vitamin A	RE	4	
retinol	µg	0	
β-carotene	µg	25	14 - 34
Vitamin D	µg	0	
D3 cholecalciferol	µg		
D2 ergocalciferol	µg		
25-hydroxycholecalciferol	µg		
Vitamin E	∂TE		
alpha-tokoferol	mg		
Vitamin K1	µg		

ตาราง ค.2 (ต่อ) องค์ประกอบทางเคมีของฝรั่งสด

Content per 100 g	Unit	Content	Variation
Vitamin B1, thiamin	Mg	0.037	0.032 - 0.041
Vitamin B2, riboflavin	Mg	0.050	
Niacin equivalents	NE	1.33	
niacin	Mg	1.2	
tryptophan's contribution	Mg	0.12	
Vitamin B6	Mg	0.077	0.065 - 0.093
Pantothenic Acid	Mg	0.15	
Biotin	µg		
Folacin	µg		
Vitamin B12	µg	0	
Vitamin C	Mg	183.5	
L-Ascorbic Acid	Mg	183	
L-Dehydroascorbic acid	Mg		
2,3-Diketogulonic acid	Mg		
Sodium, Na	Mg	2	1.1 – 2.7
Potassium, K	Mg	198	189 – 208
Calcium, Ca	Mg	10	7.7 - 10.6
Magnesium, Mg	Mg	10	8.1 – 11.1
Phosphorus, P	Mg	25	
Iron, Fe	Mg	0.3	0.25 – 0.28
heme iron	Mg		
non-heme iron	Mg	0.3	
Copper, Cu	Mg	0.10	
Zinc, Zn	Mg	0.19	0.161 - 0.22

ตาราง ค.2 (ต่อ) องค์ประกอบทางเคมีของฝรั่งสด

Content per 100 g	Unit	Content	Variation
Iodine, I	µg		
Manganese, Mn	Mg	0.144	
Chromium, Cr	µg		
Selenium, Se	µg		
Nickel, Ni	µg		
Cholesterol	mg	0	

หมายเหตุ: คิดคำนวณจากตัวอย่าง 100 กรัม

ที่มา : <http://www.foodcomp.dk>