

# 爱达荷马铃薯

## 富含营养价值

### 维生素以及矿物质

维生素

**C**

1个马铃薯为您提供

**45%**

的维生素日常需求!

**钾**

马铃薯的钾含量比香蕉还多!



马铃薯是维生素B6的最佳来源之一，维生素B6能帮助人体代谢蛋白质和碳水化合物。

维生素

**B6**



马铃薯含有强大的植物化学物质和抗氧化剂!

### 对健康的好处



马铃薯帮助维持心脏健康!

- 不含脂肪
- 不含胆固醇

**不含麸质!**

此外，1个马铃薯只有大约

**110 卡路里**

马铃薯同时含有简单和复杂的碳水化合物

有效补充日常能量所需!

1个中型马铃薯含有2克纤维，

**8%** 日常纤维摄入量

请认明



详情浏览 [IdahoPotato.com/nutrition\\_education](http://IdahoPotato.com/nutrition_education)

[facebook.com/FamousIdahoPotatoes](https://www.facebook.com/FamousIdahoPotatoes)

[twitter.com/idahoPotato](https://twitter.com/idahoPotato)