

# **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.