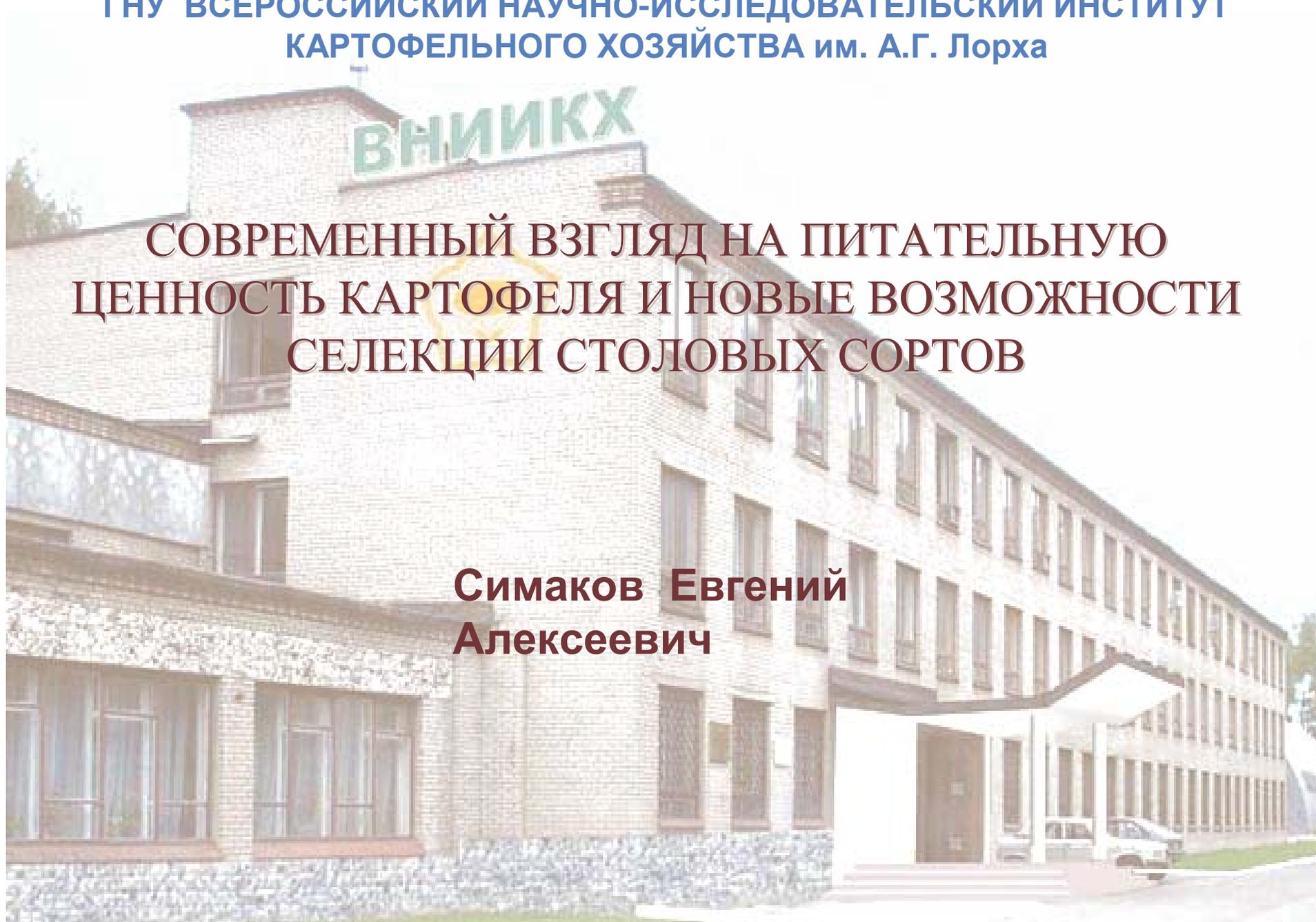


Российская академия сельскохозяйственных наук  
ГНУ ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАРТОФЕЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА им. А.Г. Лорха

**СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПИТАТЕЛЬНУЮ  
ЦЕННОСТЬ КАРТОФЕЛЯ И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
СЕЛЕКЦИИ СТОЛОВЫХ СОРТОВ**

**Симаков Евгений  
Алексеевич**



# Питательная ценность картофелепродуктов

Питательные вещества	Содержание питательных веществ в 100г продукта				
	Картофель фри				Картофельное пюре замороженное
	Брусочки 6x6 мм		Брусочки 9x9 мм		
	Замороженный или в духовке	Глубокой обжарки	Замороженный или в духовке	Глубокой обжарки	
Энергетическая ценность, кДж/кКал	622/148*	714/171**	559/133*	670/160**	521/124
Углеводы, г	22,0	22,0	20,5	20,5	19,0
Липиды, г	5,0	7,5	4,0	7,0	4,0
Протеины, г	2,5	2,5	2,5	2,5	2,0
Сахар, г	0,5		0,5		0,5
Насыщенные жиры, г	0,5		0,4		1,2
Мононенасыщенные жиры, г	2,0		1,6		1,4
Полиненасыщенные жиры, г	2,5		2,0		1,4
Волокна, г	2,5		2,5		2,0

## Содержание минеральных веществ в клубнях картофеля

Минеральные вещества	Содержание в 100г клубней		
	Среднее	Минимальное	Максимальное
Жидкость, г	49	33	65
Калий, мг	550	4,51	710
Фосфор, мг	111	96	130
Магний, мг	28	26	33
Кальций, мг	12	9	15
Железо(общ.), мг	0,90	0,73	1,26
Цинк, мг	0,59	0,38	1,03
Марганец, мг	0,21	0,20	0,25
Медь, мг	0,21	0,13	0,34
Йод, мкг	14,30	7,21	29,11
Селен, мкг	0,27	0,005	0,42

## Содержание железа в клубнях сортообразцов, различающихся генетическим происхождением

Группы сортообразцов	Количество	Концентрация железа:					
		мг/кг сухой массы			мг/кг сырой массы		
		средняя	мини-мальная	макси-мальная	средняя	мини-мальная	макси-мальная
S.Andigena	64	16,64	12,25	24,44	4,2	2,8	6,9
S.Goniocalix	80	18,49	16,41	22,07	5,0	4,2	5,5
S.Stenotomun	240	18,62	17,35	20,16	5,2	4,6	6,2
S.Phureja	195	18,35	12,30	30,82	4,1	2,9	8,6
S.Tuberosum (сорта)	315	17,07	11,21	27,00	3,7	2,3	6,4

## Содержание витаминов в клубнях картофеля

Витамины	Среднее содержание в 100г клубней
Витамин С, мг	13,30
Витамин В <sub>3</sub> , мг (РР или ниацин)	2,22
Витамин В <sub>5</sub> , мг (пантотеновая кислота)	0,52
Витамин Е, мг	0,19
Витамин В <sub>6</sub> , мг (пиридоксин)	0,18
Витамин В <sub>1</sub> , мг (тиамин)	0,12
Витамин В <sub>2</sub> , мг (рибофлавин)	0,03
Витамин В <sub>9</sub> , мкг (фолат общ.)	28
Бета-каротин, мкг	3

## Влияние способов приготовления клубней картофеля на снижение содержания витамина С

Способ приготовления клубней	Витамин С в мг/100г сухой массы клубней	% сохранения витамина С
Свежеубранный очищенный (контроль)	22,2-121,4	
Сваренный в мундире	16,7-91,1	53-97
Очищенный и сваренный целыми клубнями	15,8-86,4	50-87
Очищенный и сваренный нарезанными кусочками	14,7-78,3	25-62
Запеченный в кожуре	7,9-43,7	6-66
Приготовленный в микроволновой печи	4,9-26,7	6-39

# Показатели антиоксидантной активности различных сортов и гибридов картофеля

Сорт, гибрид	Окраска разных частей клубня			АОА, мг/кг
	кожура	глазки	мякоть	
<i>Сорта</i>				
Рубин	красная	красная	желтая	1080
Василек	фиолетовая	фиолетовая	белая	1052
Светлячок	красная	красная	кремовая	740
Уральский ранний	розовая	розовая	кремовая	652
Удача	белая	белая	кремовая	600
Шурминский -2	св. бежевая	белая	кремовая	580
Никулинский	белая	белая	белая	520
Кардинал	красная	красная	св. желтая	520
Свитанок киевский	розовая	красная	кремовая	520
Нида	св. желтая	белая	св. желтая	476
Пикассо	св. желтая	красная	св. желтая	465
Аусония	св. желтая	белая	св. желтая	432
Конкорд	св. желтая	белая	желтая	240
<b>Чугунка</b>	<b>фиолетовая</b>	<b>фиолетовая</b>	<b>кремовая</b>	<b>1284</b>
<i>Гибриды</i>				
1396-1 (Удача х Шурминский-2)	св. розовая	розовая	кремовая	1180
1310-4 (Гранола х Пикассо)	св. желтая	красная	кремовая	1140
1332-13 (Свитанок киевский х 90.30/3)	св. желтая	белая	св. желтая	1128
1387-8 (90.30/3 х Нида)	розовая	красная	кремовая	1112
1400-20 (Никулинский х 90.30/3)	св. желтая	белая	св. желтая	1032
1296-3 (Кардинал х Лыковский)	белая	белая	кремовая	760
1332-12 (Свитанок киевский х 90.30/3)	красная	белая	кремовая	528
90.30/3 (54) х Зарево)	красная	красная	кремовая	424
1256-2 (Меридиан х Конкорд)	св. желтая	белая	св. желтая	200

Спасибо за внимание

