

Yeosu Web Contents

2024년 04월 13일 13시 03분



목차

목차	2
식품적 가치와 가능성	3
돌산갓 식품분석표	3
비타민, 엽산 등 함량	3
식이섬유 및 미량성분 함량	3

돌산갯 영양 성분(생갯 100g 중)은 수분 91.2%, 단백질 2.6g, 지방 0.1g, 회분 1.4g, 탄수화물 4.7g, 섬유소 0.8g 다량의 무기질 및 비타민 함유되어 있다.

돌산갯 식품분석표

(생갯 가식부100g)

구분	에너지 (Kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지질 (g)	회분 (g)	탄수화물 (g)	섬유소 (g)	무기질				
								칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)
돌산갯	21	91.2	2.6	0.1	1.4	4.7	0.8	160	40	2.8	20	627
재래갯	33	87.8	3.5	0.2	1.2	7.3	1	193	59	2.7	33	378

구분	비타민						
	A			B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	나이아신 (mg)	C (mg)
	R.E	레티놀(μg)	β-카로틴(μg)				
돌산갯	9	0	55	0.11	0.14	0.6	91
재래갯	197	0	1183	0.24	0.16	1.2	135

자료 : 농촌진흥청 농촌자원개발연구소('05~'06)

비타민, 엽산 등 함량

(생갯 가식부100g)

구분	비타민B6(mg)	판토텐산 (mg)	비타민B12(μg)	엽산 (μg)	비타민D(μg)	비타민E(mg)	비타민K(μg)
일본갯	0.25	0.32	0	310.0	0	3.1	260

식이섬유 및 미량성분 함량

(생갯 가식부100g)

구분	식이섬유			미량성분		
	총량(g)	수용성(g)	불용성(g)	마그네슘(mg)	아연(mg)	구리(mg)

<http://www.yeosu.go.kr>

들산갓	2.7	0.2	2.5	-	-	-
재래갓	3.7	0.9	2.8	21	0.9	0.08

자료 : 농촌진흥청 농촌자원개발연구소('06), 일본('00)

COPYRIGHT © YEOSU. ALL RIGHTS RESERVED.

Yeosu Web Contents

