

# The POWER of PISTACHIOS®



根据美国食品和药品管理局,“科学证据表明(而非证实),每日食用1.5盎司的坚果(如开心果)作为低饱和脂肪及低胆固醇膳食的一部分,可以降低患心脏病的风险。”

每28克开心果含有6克蛋白质,是完全蛋白的优质来源,占到每日营养摄入量的10%并且含有所有必需氨基酸。开心果与鸡蛋相比,含有等量的蛋白质。

1盎司开心果有49颗果仁-个数高于其他坚果的每食用份量。

## 营养表

每袋食用份数1  
食用份量 1盎司/49颗开心果果仁 (28g)

每份含量	160	每日营养摄入量*
卡路里	160	
脂肪总量 13g		17%
饱和脂肪 1.5g		8%
反式脂肪 0g		
多不饱和脂肪 4g		
单不饱和脂肪 7g		
胆固醇 0mg		0%
钠 120mg		5%
碳水化合物总量 8g		3%
膳食纤维 3g		11%
总含糖量 2g		
包括 0g 添加糖		0%
蛋白质 6g		10%
维生素D 0微克 0%	•	钙 30毫克 2%
铁 1毫克 6%	•	钾 290毫克 6%
硫胺 0.2毫克 15%	•	核黄素 0.1毫克 6%
维生素B6 0.3毫克 20%	•	磷 133毫克 10%
镁 31mg 8%	•	铜 0.4毫克 40%
锰 0.4毫克 15%		

\*每日营养摄入量以2000卡路里为基准,用以告知消费者其所食用产品的营养含量在每日膳食中的占比。

与橄榄油一样,开心果的主要成分是单不饱和脂肪。美国国民饮食结构指南建议从多不饱和脂肪以及单不饱和脂肪获取人体所需的脂肪。

一份开心果的膳食纤维含量(2.9克, 12%)相当于半杯煮过的西兰花(2.5克, 10%)

2盎司的开心果果仁的钾含量(580毫克, 16%每日营养摄入量)高于一根香蕉(487毫克, 14%每日营养摄入量)。

开心果所含的膳食纤维、必须维生素和矿物质,如B6、硫胺素、铜和磷,超过每日营养摄入量的10%。

开心果是天然、无胆固醇的零食并且只含1.5g饱和脂肪。



<http://AmericanPistachios.cn>