

The POWER of PISTACHIOS®



开心果含660ng/g褪黑激素，比大多数水果、蔬菜、谷类、豆类和种子都多。

美国食品与药物管理局“科学证据表明，但不能证实，每天食用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。

开心果含有6克蛋白质，是蛋白质每日供给量10%的“良好来源”，含有所有必需氨基酸。开心果和鸡蛋相比，拥有等价蛋白质。

一盎司开心果含有49颗果仁—高于其他坚果每盎司的摄取量。

营养表

食用份量
1盎司 (28克) 或49颗开心果仁

每餐成分含量
卡路里 160

%每天营养摄取量*

脂肪总量 13g	17%
饱和脂肪 1.5g	8%
反式脂肪 0g	
多元不饱和脂肪 4g	
单一不饱和脂肪 7g	
胆固醇 0mg	0%
钠 120mg	5%
碳水化合物总量 8g	3%
膳食纤维 3g	11%
总糖含量 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%	

*每日营养摄取量以2000卡路里为基准。每日营养摄取量可能根据您本人的卡路里摄取多少有变化。

与橄榄油一样，开心果的主要成分是单元不饱和脂肪。美国国民饮食结构指南建议我们以多元和单元不饱和脂肪酸的食物补充人体所需的脂肪。

一份开心果的膳食纤维含量 2.9克，12%
相当于半杯熟西兰花 (2.5g, 10%)。

2 盎司的开心果果仁 (580毫克，16%每日供给量的钾含量比一根香蕉 (486毫克，14%每日供给量)。

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

开心果只含1.5g饱和脂肪，是天然、无胆固醇的零食。



AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
美国品质 · 产自加州
AmericanPistachios.cn