

小身材 大营养——一场开心果的美食盛会

2016-08-26 北京微生活

开心果最早是一种名叫“阿月浑子”的树木所产的果实，人工栽培历史极为悠久。数千年来，开心果被视为珍肴。相传公元三世纪，亚历山大的军队远征时，开心果就被当作军队增加营养，强健身体的重要补给。直到今天，它已经成为家家户户必不可少的美食。当然，不要被它坚硬的外壳给骗了：开心果其实是一种营养均衡的坚果，富含人体所需的各类维生素、矿物质但脂肪的含量却非常低，是名副其实的坚果健康品。

脂肪

每100克生坚果所含克数(g)				
种类	脂肪总量	饱和脂肪	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸
杏仁	49.9	3.8	31.5	12.3
花生	49.2	6.3	24.4	15.6
巴西果	67.1	16.1	23.9	24.4
腰果	43.9	7.8	23.8	7.8
榛子	60.8	4.5	45.7	7.9
夏威夷果	75.8	12.1	58.9	1.5
碧根果	71.9	6.2	40.8	21.6
松子仁	68.4	4.9	18.8	34.1
开心果	45.3	5.9	23.3	14.4
核桃	65.2	6.1	8.9	47.2

表中数据由美国USDA National Nutrient Database检索得出。红色部分代表同类营养素中的较高值。

小身材 大营养——一场开心果的美食盛会

2016-08-26 北京热门

开心果最早是一种名叫“阿月浑子”的树木所产的果实，人工栽培历史极为悠久。数千年来，开心果被视为珍肴。相传公元三世纪，亚历山大的军队远征时，开心果就被当作军队增加营养，强健身体的重要补给。直到今天，它已经成为家家户户必不可少的美食。当然，不要被它坚硬的外壳给骗了：开心果其实是一种营养均衡的坚果，富含人体所需的各类维生素、矿物质但脂肪的含量却非常低，是名副其实的坚果健康品。

脂肪

每100克生坚果所含克数(g)				
种类	脂肪总量	饱和脂肪	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸
杏仁	49.9	3.8	31.5	12.3
花生	49.2	6.3	24.4	15.6
巴西果	67.1	16.1	23.9	24.4
腰果	43.9	7.8	23.8	7.8
榛子	60.8	4.5	45.7	7.9
夏威夷果	75.8	12.1	58.9	1.5
碧根果	71.9	6.2	40.8	21.6
松子仁	68.4	4.9	18.8	34.1
开心果	45.3	5.9	23.3	14.4
核桃	65.2	6.1	8.9	47.2

表中数据由美国USDA National Nutrient Database检索得出。红色部分代表同类营养素中的较高值。

小身材 大营养——一场开心果的美食盛会

2016-08-26 北京生活全资讯

开心果最早是一种名叫“阿月浑子”的树木所产的果实，人工栽培历史极为悠久。数千年来，开心果被视为珍肴。相传公元三世纪，亚历山大的军队远征时，开心果就被当作军队增加营养，强健身体的重要补给。直到今天，它已经成为家家户户必不可少的美食。当然，不要被它坚硬的外壳给骗了：开心果其实是一种营养均衡的坚果，富含人体所需的各类维生素、矿物质但脂肪的含量却非常低，是名副其实的坚果健康品。

脂肪

每100克生坚果所含克数(g)				
种类	脂肪总量	饱和脂肪	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸
杏仁	49.9	3.8	31.5	12.3
花生	49.2	6.3	24.4	15.6
巴西果	67.1	16.1	23.9	24.4
腰果	43.9	7.8	23.8	7.8
榛子	60.8	4.5	45.7	7.9
夏威夷果	75.8	12.1	58.9	1.5
碧根果	71.9	6.2	40.8	21.6
松子仁	68.4	4.9	18.8	34.1
开心果	45.3	5.9	23.3	14.4
核桃	65.2	6.1	8.9	47.2

表中数据由美国USDA National Nutrient Database检索得出。红色部分代表同类营养素中的较高值。

小身材 大营养——一场开心果的美食盛会

2016-08-26 北京热门

开心果最早是一种名叫“阿月浑子”的树木所产的果实，人工栽培历史极为悠久。数千年来，开心果被视为珍肴。相传公元三世纪，亚历山大的军队远征时，开心果就被当作军队增加营养，强健身体的重要补给。直到今天，它已经成为家家户户必不可少的美食。当然，不要被它坚硬的外壳给骗了：开心果其实是一种营养均衡的坚果，富含人体所需的各类维生素、矿物质但脂肪的含量却非常低，是名副其实的坚果健康品。

脂肪

每100克生坚果所含克数(g)				
种类	脂肪总量	饱和脂肪	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸
杏仁	49.9	3.8	31.5	12.3
花生	49.2	6.3	24.4	15.6
巴西果	67.1	16.1	23.9	24.4
腰果	43.9	7.8	23.8	7.8
榛子	60.8	4.5	45.7	7.9
夏威夷果	75.8	12.1	58.9	1.5
碧根果	71.9	6.2	40.8	21.6
松子仁	68.4	4.9	18.8	34.1
开心果	45.3	5.9	23.3	14.4
核桃	65.2	6.1	8.9	47.2

表中数据由美国USDA National Nutrient Database检索得出。红色部分代表同类营养素中的较高值。