

The POWER of PISTACHIOS®



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%。

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

营养成分 食用份量

1盎司 (28.35克) 或49颗烘烤/盐焗开心果仁

每餐成分含量

卡路里 160 脂肪卡路里 120

%每天营养摄取量*

脂肪总量	13g	20%	
饱和脂肪	1.5g	8%	
反式脂肪	0g		
多元不饱和脂肪	4g		
单元不饱和脂肪	7g		
胆固醇	0mg	0%	
钠	120mg	5%	
钾	290mg	8%	
碳水化合物总量	8g	3%	
膳食纤维	3g	12%	
糖	2g		
蛋白质	6g		
维生素A	2%	维生素C	2%
钙	4%	铁	6%
维生素E	2%	硫胺素	15%
维生素B6	15%	叶酸	4%
磷	15%	镁	8%
锌	4%	硒	4%
铜	20%		

*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。数据来源：美国农业部国家营养数据库标准参考列表27（2014年）。

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（570毫克，16%DV）的钾含量比一根香蕉（486毫克，14%DV）要高。

含有6克蛋白质的开心果是美国农业部“我的菜盘”蛋白质组中的一部分。

开心果只含1.5克饱和脂肪，是天然，无胆固醇的零食。

 **AMERICAN PISTACHIO GROWERS**
美国开心果种植者协会

AmericanPistachios.cn