

The POWER of PISTACHIOS®



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

	%每天营养摄入量*		
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%		

*每日营养摄入量以2000卡路里为基准。每日营养摄入量可能根据您的卡路摄入量多少有变化。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)。

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，超过每日营养摄入量的10%。

一盎司开心果含有49颗果仁-高于其他坚果每盎司的摄入量。



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

更多原因 让你爱上 美国开心果

开心果富含蛋白质、有益的脂肪、纤维和其他人体所需的重要营养素。目前研究强调开心果主要的健康和营养属性。¹



饮食 质量

饮食质量：

- 食用开心果的人普遍的饮食质量更高，并摄取更多的纤维、维生素和矿物质
- 开心果富含能有益健康的植物化合物，如酚类化合物、类胡萝卜素和植物固醇
- 开心果的蛋白质（和精氨酸）来自植物源，脂肪和碳水化合物含量比大部分坚果要低

¹ <http://www.AmericanPistachios.org/nutrition-and-health>

体重 控制

体重控制：

- 开心果所含的卡路里比原来估计的少5%
- 研究显示食用开心果不但与体重增加和肥胖症无关，更与减小腰围相关
- 多份研究显示食用带壳开心果（与去壳的相比）有助减少卡路里摄入，这是因为空壳所带来的视觉提示

心脏 健康

心脏健康：

- 最近研究表明开心果中的某些营养素能降低低密度脂蛋白、血压、氧化应激与炎症，并改善内皮功能，从而帮助你支持心脏健康

血糖 控制

血糖控制：

- 开心果高纤维、健康的脂肪和有益健康的化合物能帮助维持健康的血糖水平
- 开心果的碳水化合物含量低，饭后不会大量提升血糖水平（低升糖指数）
- 把开心果加到高血糖的食物中，如土豆或意大利面，能帮助降低升糖反应
- 以开心果替代高碳水化合物的食物能逐渐帮助改善血糖控制