

你夠唔夠“Nuts”

近年唔少人會食果仁作為健康零食，但係唔同果仁都有唔同營養價值，普遍果仁含豐富不飽和脂肪酸、蛋白質、膳食纖維以及不同礦物質，有助降低患上癌症及心血管疾病機會，其抗氧化營養素亦有保護肌膚的功效，以下介紹9種唔同果仁畀大家~

- 胡桃Pecan** (19粒): 高卡·增磅
- 杏仁Almond** (23粒): 高鈣·補骨
- 花生Peanut** (28粒): 高蛋白·增肌
- 合桃Walnut** (14粒): 高銅·預防貧血
- 巴西果仁Brazil Nut** (4-6粒): 高硒·抗氧
- 開心果Pistachio** (45粒): 高纖·腸道健康
- 夏威夷果仁Macadamia** (10-12粒): 高卡·增磅
- 腰果Cashew** (18粒): 高鐵·補血
- 榛子Hazelnut** (21粒): 高維他命E·抗氧

每日建議食用分量 (不連殼)

各種果仁營養值比較

	熱量 (千卡)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	膳食纖維 (克)	鈣 (毫克)	鋅 (毫克)	鐵 (毫克)	硒 (毫克)
花生	159	14	7	2.4	26	0.9	1.3	3
杏仁	161	14	6	3.4	74	0.9	1	1
腰果	155	12	5	0.9	10	1.6	1.9	9
合桃	183	18	4	1.9	27	0.9	0.8	0
開心果	157	13	6	2.9	29	0.6	1.1	0
胡桃	193	20	3	2.7	20	1.3	0.7	0
巴西果仁	184	19	4	2.1	45	1.1	0.7	537
夏威夷果仁	201	21	2	2.4	24	0.4	1	3
榛子	175	17	4	2.7	32	0.7	1.3	0

*以每安士(約28克)計算



每日建議食用分量
1安士 (即1手心)

