

每日一份堅果最護心

堅果富含不飽和脂肪酸
可促進心血管健康
降低冠心病罹患風險
每日攝取適量堅果
可提升“好的膽固醇”



一份堅果份量

杏仁 5粒		花生 10粒	
開心果 15粒		南瓜子 約30粒	
腰果 5粒		核桃 2粒	
黑芝麻  X1 1/3		瓜子 約50粒	

(依堅果中所含之較好脂肪多寡排序-含量由高至低順序為：上至下，左至右)