

• 坚果的营养特点 •

坚果富含不饱和脂肪酸（亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等）、蛋白质以及碳水化合物（如膳食纤维）等，此外维生素（如维生素E、B族维生素）和矿物质（如锌、硒、钙等），植物化学物（如植物甾醇、酚类黄酮类物质、原花青素等）。



• 坚果推荐摄入量 •

中国居民膳食指南（2022年）

50-70g/周

👤 成年人

10g/天

👩 孕妇和乳母

50g/周

👦 6-10岁儿童

50-70g/周

👦 11-17岁儿童

20-30g/天

🌱 全素食人群

15-25g/天

🌱 蛋奶素人群

