

Oh! 爸媽 > 生活健康

健康小食 | 解析不同果仁營養清單 1款鈣含量最高 附低卡杏仁脆餅食譜

2026-04-01



果仁看起來雖然是小小一顆，卻含有多種營養素，不但是健康小食的好選擇，也能為各類食物增添滋味！

今日靚湯

必學生活小知識

果仁營養及健康益處？

果仁的脂肪主要為有益心血管健康的不飽和脂肪酸（包括單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸），亦俗稱為「好脂肪」。1安士果仁含有約4至7克植物性蛋白質，對素食者而言是豐富的蛋白質來源；果仁同時含豐富膳食纖維，有利於腸道健康。

此外，果仁亦含有豐富鉀質，攝取足夠的鉀質有助降低血壓。不同果仁亦各具營養特色，例如杏仁含有較多有助鞏固骨骼的鈣質，而杏仁和合桃則富含具抗氧化功能的維他命E等營養素。



各種果仁 (每安士 / 28.35克) 的營養成分：

	杏仁	腰果	花生	開心果	合桃
熱量 (卡路里)	164	157	161	159	185
蛋白質 (克)	6.01	5.16	7.31	5.73	4.31
總脂肪 (克)	14.1	12.4	13.9	12.8	18.5
膳食纖維 (克)	3.54	0.936	2.41	3.0	1.9
鉀 (毫克)	208	187	200	289	125
鈣 (毫克)	76.3	10.5	26.1	29.8	27.8

資料來源：美國農業部 (FoodData Central – USDA)

選購及進食果仁有甚麼建議？

雖然果仁有多項健康益處，但其熱量和脂肪含量也較高，進食過量可使體重增加，因此每天1安士便足夠。建議選購時留意產品的營養標籤資料，宜選擇原味乾焗果仁，避免添加了鹽分、糖分調味或經油炸處理的果仁。

香脆的果仁除了可代替薯片、餅乾等作為有「營」小食，也可加到麥皮、沙律、低脂乳酪、小菜、湯水及自家烘焙食品中，增添香味和營養！

意式麥香杏仁脆餅 (約20片份量)

材料

蛋 2隻

低筋麵粉 155克

泡打粉 1/2茶匙

代糖糖粉 (Spender sugar blend) 3湯匙

燕麥 2湯匙

鹽 1/5茶匙

工具

焗爐

牛油紙 1張

保鮮紙 1張

鋸齒麵包長刀

做法

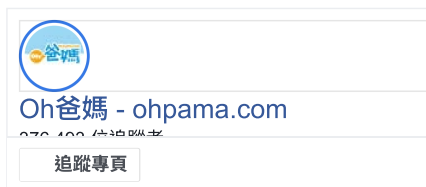
1. 將焗爐預熱至150°C，並在烤盤上鋪上一層牛油紙。杏仁粒以面火120°C烤約15至20分至金黃色，備用。
2. 將低筋麵粉、糖、泡打粉、杏仁粉、燕麥及鹽攪拌均勻，將雞蛋打勻後，再加入拌勻。
3. 加入杏仁粒入麵團，揉成拱形，用保鮮紙包好放入雪櫃30分鐘，然後放入焗爐以175°C烤約35分鐘，取出降溫15分鐘。
4. 將烤好的麵團以鋸齒麵包長刀斜切成0.3厘米厚的薄片，待焗爐溫度降至150°C後，再放回焗爐烤約20至25分鐘至金黃色，中途翻轉一次即成。

撰文：基督教聯合那打素社康服務

更多文章：

[腸道健康 | 便秘 救星！營養師教5款天然通腸食物 | 註冊營養師 Jim Lau](#)

[失眠睡不好吃甚麼？營養師教食5種天然 助眠水果 提升睡眠品質 迅速入睡 | 李婉萍營養師](#)



即[登記成為Oh! 爸媽會員](#)，或[加入Whatsapp媽媽谷](#)，緊貼第一手親子資訊。

果仁

健康小食