

Chất Béo trong các loại đậu/hạt

Table 1: The fat content of nuts per 100g

Nut type	Total fat (g)	Saturated fat (g)	Mono-unsaturated fat (g)	Poly-unsaturated fat (g)	Omega 3 ALA (mg)	Omega 6 LA (mg)
Almond	51	4	31	13	0	12,840
Brazil nut	69	15	22	29	20	29,010
Cashews	49	8	31	8	70	7,480
Chestnut	0.2	0.04	0.07	0.08	10	70
Hazelnut	61	3	49	7	120	7,040
Macadamia	74	10	60	1	200	920
Peanut	47	8	33	4	0	3,820
Pecan	72	5	39	25	620	24,330
Pine nut	70	4	23	40	190	39,750
Pistachio	51	6	27	16	320	15,820
Walnut	69	4	12	50	6,280	43,330

Figures from Food Standards Australia New Zealand (2022). Australian Food Composition Database – Release 2. Canberra: FSANZ. ALA = alpha-linoleic acids; LA = linoleic acid.

Hạt Hướng Dương 1 oz hạt đã rang

Protein:	5.48 g	Sắt	1.08 mg
Tổng lượng chất béo:	14.12 g	Magnesium	36.57 mg
Chất Bột:	6.82 g	Phosphorus	327.44 mg
Energy:	165 kcal	Potassium	240.98 mg
Đường:	0.77 g	Sodium (Na)	0.85 mg
Chất xơ:	3.15 g	Zinc.	1.5 mg
Calcium:	19.84mg	Copper.	0.52 mg
Mangane.	0.6 mg	Vitamin C	0.4 mg
Selenium.	22.48 mg	Thiamin B1	0.03 mg
Vitamin A	2.55 IU	Riboflavin B2	0.07 mg
Beta Carotene	1.42 mcg	Niacin B3	2. mg
Vitamin E.	7.4 mg	Pantothenic acid.	2. mg
Chất xơ:	3.15 g	Vitamin B6.	0.23 mg
Calcium:	19.84mg	Folate.	67.19 mcg
Vitamin K.	0.77 mcg		
Chất béo bão hoà.	1.48 g		
Chất béo 0 bão hoà đơn	2.69 g		
Chất béo 0 bão hoà đa	9.32 g		

Health Encyclopedia
University of Rochester Medical Center

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content?contenttypeid=76&contentid=12037-2>

Hạt Mè

1 muỗng canh hạt nguyên khô

Protein:	1.6 g	Sắt	1.31 mg
Tổng lượng chất béo:	4.47 g	Magnesium	31.59 mg
Chất Bột:	2.11 g	Phosphorus	56.61 mg
Energy:	51.57 kcal	Potassium	42.12 mg
Đường:	0.03 g	Sodium (Na)	0.99 mg
Chất xơ:	1.06 g	Zinc.	0.7 mg
Calcium:	87.75mg	Copper.	0.37 mg
Manganes	0.22 mg	Vitamin C	0.0 mg
Selenium.	0.51 mg	Thiamin B1	0.07 mg
Vitamin A	0.81 IU	Riboflavin B2	0.02 mg
Beta Carotene	0.45 mcg	Niacin B3	0.41 mg
Vitamin E.	0.02 mg	Pantothenic acid.	0.0 mg
Chất xơ:	3.15 g	Vitamin B6.	0.07 mg
Calcium:	19.84mg	Folate.	8.73 mcg
Vitamin K.	0.0 mcg		
Chất béo bão hoà.	0.63 g		
Chất béo 0 bão hoà đơn	1.69 g		
Chất béo 0 bão hoà đa	1.96 g		

Health Encyclopedia
University of Rochester Medical Center

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content?contenttypeid=76&contentid=12023-2>

Hạt bí 1 oz hạt đã rang

Protein:	9.35 g	Sắt	4.24 mg
Tổng lượng chất béo:	11.94 g	Magnesium	151.39 mg
Chất Bột:	3.81 g	Phosphorus	332.26 mg
Energy:	147.99 kcal	Potassium	228.5. mg
Đường:	0.28 g	Sodium (Na)	5.1 mg
Chất xơ:	1.11 g	Zinc.	2.11 mg
Calcium:	12.19mg	Copper.	0.39 mg
Manganese	0.86 mg	Vitamin C	0.51 mg
Selenium.	1.59 mg	Thiamin B1	0.06 mg
Vitamin A	107.73 IU	Riboflavin B2	0.09 mg
Beta Carotene	64.64mcg	Niacin B3	0.49 mg
Vitamin E.	0.0 mg	Pantothenic acid.	0.1 mg
Chất xơ:	1.11 g	Vitamin B6.	0.03 mg
Calcium:	12.19mg	Folate.	16.16 mcg

Health Encyclopedia
University of Rochester Medical Center

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content?contenttypeid=76&contentid=12016-2>

Hạt Hemp

- 1 phần ăn 3 muỗng canh hạt Hemp (30g) có:
- 166 calories
 - Tổng số chất béo là 14.6 g, trong đó
 - 1.5 g chất béo bão hoà
 - 10 g chất béo không bão hoà đa
 - 1.5 g chất béo không bão hoà đơn
 - tỉ lệ omega-6/omega-3 khoảng 2:1 (rất tốt)
 - 360 mg Potassium
 - 210 mg Magnesium (50% nhu cầu hàng ngày)
 - 2.6 g chất bột (carbohydrates)
 - 1.2 g chất xơ
 - 9.5 g chất đạm
 - Canxi - calcium (2%)
 - 2.4 mg Sắt - Iron (13%)
 - 3.0 mg Zinc (20%)
 - Một số nhỏ thiamin, phosphorus, copper, manganese

Verywellfit

<https://www.verywellfit.com/hemp-hearts-nutrition-facts-4585190>