

# 果醬、花生醬、芝麻醬及牛油的營養素含量比較 (以100克計)

種類	食用分量	蛋白質	總脂肪	飽和脂肪	反式脂肪	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪	膳食纖維	糖	鈉	維他命C	維他命E
											毫克	毫克α-生育酚當量
果醬 [1]	16.5	0.37	0.07	0.01	NA	0.038	0	1.1	42.9	32	5.5	0.12
花生醬 [2]	24	22.5	45.7	8.9	0.15	23.7	11.0	4.8	9.9	236	0	9.1
芝麻醬 [3]	10	17	53.8	9.4	0.063	19.9	22.4	9.3	0.49	115	0	0.25
牛油 [4]	11	0.85	83.0	46.0	3.5	14.6	1.6	0	0.06	314	0	2.32

註

NA 沒有相關數據

紅色：高糖 / 高脂

藍色：膳食纖維來源 / 低鈉 / 維他命E來源

綠色：不含脂肪 / 高蛋白質 / 高膳食纖維 / 高維他命E / 無糖 / 很低鈉

[1] 食用分量、膳食纖維、糖及維他命C含量是來自《選擇月刊》第571期的所有果醬樣本的平均值。其他營養含量數據來自美國農業部轄下的營養素資料實驗室。

[2] 食用分量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、糖及鈉含量是來自《選擇月刊》第565期《20款花生醬 測試多「脂」但有「營」?》的所有花生醬樣本的平均值。其他營養含量數據來自美國農業部轄下的營養素資料實驗室。

[3] 食用分量、飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪含量是來自《選擇月刊》第566期《首測芝麻油、粉、醬 4款塑化劑超行動水平》的所有芝麻醬樣本的平均值。其他營養含量數據來自美國農業部轄下的營養素資料實驗室。

[4] 食用分量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪及鈉含量是來自《選擇月刊》第551期《脂肪? 致癌物? 天然牛油 Butter、人造牛油Margarine、塗抹醬Spread點揀好?》的所有牛油樣本的平均值。其他營養含量數據來自美國農業部轄下的營養素資料實驗室。