



Calories: 164

# Sunflower seed kernels, dried

Serving Size: 1 ounce (28 grams)

Total Fat: 14.4 grams		
FUNCTIONAL FATS		
MUFA	5.2 g	26% DV
ALA	16.8 mg	1% DV
EPA + DHA	3.9 mg	2% DV
CLA	~	~
Linoleic Acid	6.5 g	38% DV
MCT's	0.0 g	~

Protein: 5.8 grams

Net Carbohydrates: 3.2 grams  
Dietary Fiber: 2.4 grams

MINERALS		
Calcium	21.8 mg	2% DV
Copper	504.0 μg	56% DV
Iodine	~	~
Iron	1.5 mg	8% DV
Magnesium	91.0 mg	22% DV
Manganese	546.0 μg	24% DV
Phosphorus	184.8 mg	15% DV
Potassium	180.6 mg	4% DV
Selenium	14.8 μg	27% DV
Sodium	2.5 mg	0% DV
Zinc	1.4 mg	13% DV

PHYTONUTRIENTS		
Carotenoids	8.4 μg	~
Polyphenols	354.4 mg	~
Phytosterols	90.2 mg	~
Glucosinolates	~	~
Thiosulfinates	~	~
Betalains	~	~

VITAMINS		
Vitamin A	0.8 μg RAE	0% DV
Vitamin B1 (Thiamin)	414.4 μg	35% DV
Vitamin B2 (Riboflavin)	99.4 μg	8% DV
Vitamin B3 (Niacin)	2.3 mg	15% DV
Vitamin B5 (Pantothenic Acid)	0.3 mg	6% DV
Vitamin B6 (Pyridoxine)	376.6 μg	22% DV
Vitamin B7 (Biotin)	22.4 μg	75% DV
Vitamin B9 (Folate)	63.6 μg	16% DV
Vitamin B12 (Cobalamin)	0.0 μg	0% DV
Vitamin C	0.4 mg	0% DV
Vitamin D (D2 + D3)	0.0 μg	0% DV
Vitamin E	10.3 mg	69% DV
Vitamin K	0.0 μg	0% DV
Choline	15.4 mg	3% DV
Myo-Inositol	3.4 mg	~
CoQ10	~	~

DV: Daily Value; 1日摂取量

栄養的な最大のメリットは、比較的摂り難い**ビタミンE**が多く摂れること。その他の特徴として、**ビオチン**や**銅**の含有量が多いことである。また、比較的含有量が多いと言えるのは、**リノール酸**、**オレイン酸**(モノ不飽和脂肪酸; MUFA)、**タンパク質**、**食物繊維**、**セレン**、**マグネシウム**、**マンガン**、**ポリフェノール**である。ただ、MLBの選手にとっては気分を落ち着かせたり、集中力を高めたりすることにメリットがあるようである。



# ひまわりの種を食べる理由



(出典: theupbeatzone)

