영양소 / HEALTH NOTES

마그네슘 식품 지도

작은 씨앗부터 초록 잎까지.

01

견과·씨앗

여러 종류를 식사에 활용할 수 있어요.

02

콩·통곡물

마그네슘을 얻을 수 있는 식품군이에요.



03

잎채소

시금치 같은 녹색 채소에도 들어 있어요.

한 가지 식품에만 기대지 않는 식탁.