HEALTH JOURNAL VOL. 008

영양소 / HEALTH NOTES

철분, 산소를 잇다

우리 몸의 운반 과정에 필요한 영양소.

Fe

01

헤모글로빈

적혈구에서 산소 운반을 담당해요.

02

식품의 형태

헴철과 비헴철은 흡수 특성이 달라요.

03

함께 먹기

비타민 C는 식물성 철분 흡수를 도와요.

피곤하다는 이유만으로 철분제를 정하지 마세요.