영양소 / HEALTH NOTES

B12의 두 가지 일

신경과 혈액을 위한 작은 영양소.

B12

01

신경 기능

신경세포의 건강 유지에 필요해요.

02

적혈구 형성

건강한 혈액을 만드는 데 관여해요.

03

섭취원 확인

동물성 식품과 B12 강화 식품을 살펴요.

채식 식단이라면 B12 공급원을 확인하세요.