영양소 / HEALTH NOTES

비타민 C의 역할 노트

신맛만 떠올렸다면 한 장 더.

C

01

콜라겐 형성

조직을 구성하는 단백질 형성에 필요해요.

02

항산화 기능

세포를 산화 손상으로부터 보호하는 데 관여해요.

03

철분 흡수

식물성 식품의 철분 흡수를 도와요.

과일과 채소에서 다양한 영양소를 함께 얻어요.