Zn

영양소 / HEALTH NOTES

아연은 어디에 있을까

식품으로 읽는 미네랄 도감.

01 해산물·육류

아연을 공급하는 식품이에요.

02 콩·견과

식물성 식품에도 아연이 들어 있어요.

03 몸속 역할

면역 기능과 상처 회복에 필요해요.

필요한 영양소라는 말이 고용량의 이유는 아니에요.

NIH ODS · Zinc
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18