B9

HEALTH LETTER

영양소 / HEALTH NOTES

엽산의 이름 두 가지

Folate와 folic acid를 구별해요.

엽산

식품에 자연적으로 들어 있는 형태가 있어요.

폴릭애시드

강화 식품과 보충제 등에 사용되는 형태예요.

임신 준비

필요한 섭취 계획은 의료진과 상의해요.

오늘의 건강 노트 ↗

표기 형태와 함량을 함께 읽으세요.

NIH ODS · Folate
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18