영양소 / HEALTH NOTES

비타민 A의 색깔 사전

초록과 주황에서 시작하는 이야기.

A

01

시각 기능

정상적인 시각 유지에 필요해요.

02

동물성 식품

이미 형성된 비타민 A를 공급해요.

03

채소 속 색소

일부 카로티노이드는 몸에서 비타민 A로 바뀌어요.

형태에 따라 주의할 점도 다릅니다.