영양소 / HEALTH NOTES

견과 속 비타민 E

식탁에서 만나는 항산화 영양소.



01	**세포 보호**	항산화 작용에 관여하는 영양소예요.
02	**견과와 씨앗**	비타민 E를 공급하는 식품이에요.
03	**식물성 기름**	종류에 따라 함량이 달라요.

식품의 역할과 보충제의 효과는 구별해서 읽어요.