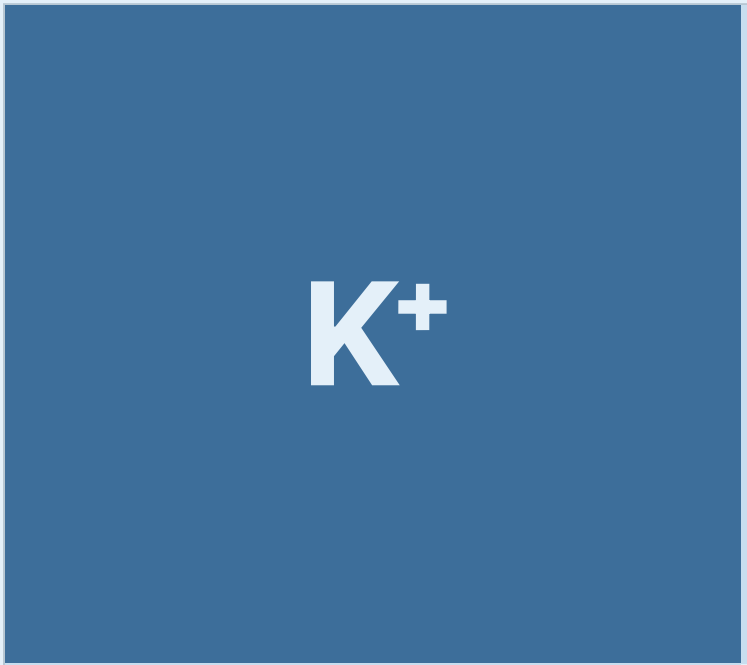
영양소 / HEALTH NOTES

칼륨, 바나나만 기억했나요

채소·콩·유제품까지 넓게 보기.



01

다양한 공급원

감자, 콩, 우유 등에도 들어 있어요.

02

몸속 균형

신경과 근육 기능에 필요해요.

03

특별한 상황

신장질환이나 일부 약 복용 시 주의가 필요해요.

칼륨을 무조건 늘리는 방식은 피하세요.