영양소 / HEALTH NOTES

요오드의 적정 거리

필요하지만, 많이가 답은 아닙니다.

I

한 단계씩 읽기 ↘

갑상선 호르몬

01

요오드는 호르몬 생성에 필요해요.

식품의 차이

02

해조류의 요오드 함량은 다양해요.

과잉 섭취

03

지나치면 갑상선 기능에 문제가 생길 수 있어요.

농축 제품을 추가하기 전 섭취원을 확인하세요.