Se

영양소 / HEALTH NOTES

셀레늄의 작은 균형

미량 영양소에도 과잉은 있습니다.

01 필요한 역할

갑상선 대사와 항산화 과정 등에 관여해요.

02 식품의 차이

같은 식품도 토양 등에 따라 함량이 달라요.

03 고함량 주의

브라질너트는 셀레늄이 매우 많을 수 있어요.

정해진 알 수로 모든 제품의 함량을 단정하지 않아요.