HEALTH NOTES

023

영양소 / HEALTH NOTES

보충제와 식품, 역할 구분

같은 영양소도 맥락이 다릅니다.

PLUS

식품

01

다양한 영양소와 식이섬유를 함께 제공해요.

보충제

02

특정 영양소를 보충할 때 활용할 수 있어요.

개인별 필요

03

생활 단계와 식사 상태에 따라 달라요.

보충은 식사의 전체 그림 안에서 생각하세요.