LIFE / 079

식품에도 들어 있는 수분

마시는 양만이 전부는 아니에요.



FOOD

세 가지 지점에서 읽기

01

음료

물과 다른 음료가 수분을 공급해요.

02

식품

과일과 채소도 수분을 더해요.

03

개인차

필요량은 활동과 상태에 따라 달라요.