FOOD / 003



PAIR

철분과 식물성 식사의 조합

함께 먹는 음식도 영향을 줘요.

01

공급원

콩과 철분 강화 식품 등을 살펴요.

02

동반 식품

비타민 C 식품은 비헴철 흡수를 도와요.

03

개인 상태

철분 필요는 식단과 상황에 따라 달라요.