FOOD / 005

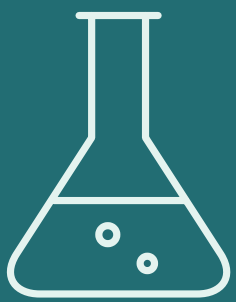
조리와 비타민 C

보관과 가열도 영양에 영향을 줘요.

01

보관

오래 보관하면 함량이 줄 수 있어요.



C CARE

02

조리

물과 열에 의해 손실될 수 있어요.

03

선택

생것과 여러 조리법을 식사에 활용해요.

공공자료 기반 건강정보
일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.
NIH ODS · Vitamin C