FOOD / 006

비타민 B1의 에너지 역할

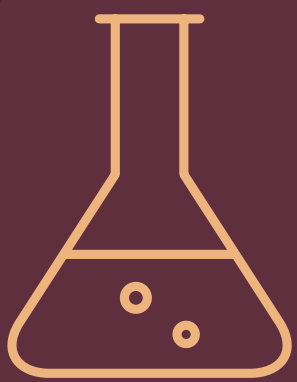
음식을 에너지로 바꾸는 과정.

02 **역할**

음식에서 에너지를 얻는 데 필요해요.

03 **공급원**

통곡물·강화 곡물·돼지고기 등에 들어 있어요.



B1

01 **이름**

티아민이라고도 불러요.

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