

B3

01
이름
비타민 B3를 나이아신이라고 해요.

02
역할
음식을 에너지로 바꾸는 데 관여해요.

03
형태
니코틴산과 니코틴아미드 등의 형태가 있어요.

FOOD / 008

나이아신의 두 이름

성분 형태를 라벨에서 읽기.

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