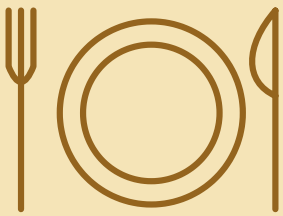
FOOD / 009

B6도 많이가 답은 아니에요

필요한 역할과 고용량을 구별해요.



B6

01 기능

단백질 대사 등에 관여해요.

02 공급원

생선·가금류·감자 등에 들어 있어요.

03 과잉

고용량을 오래 복용하면 신경 손상이 생길 수 있어요.

공공자료 기반 건강정보
일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.
NIH ODS · Vitamin B6