

Cu

FOOD / 013

구리도 필요한 영양소

이름은 금속, 역할은 다양해요.

01

에너지

에너지 생성 과정 등에 관여해요.

02

조직

결합조직과 신경 기능에 필요해요.

03

공급원

조개류·견과·씨앗 등에 들어 있어요.

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