FOOD / 017

아연과 구리의 관계

한 성분의 과잉이 다른 성분에 영향.

01

아연

몸에 필요한 미네랄이에요.

02

과량

많은 아연을 오래 먹으면 구리 흡수를 방해할 수 있어요.

03

확인

제품을 겹쳐 먹기 전 함량을 살펴요.



Zn + Cu

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