FOOD / 021

비타민 A의 형태 구별

레티놀과 카로티노이드.

01

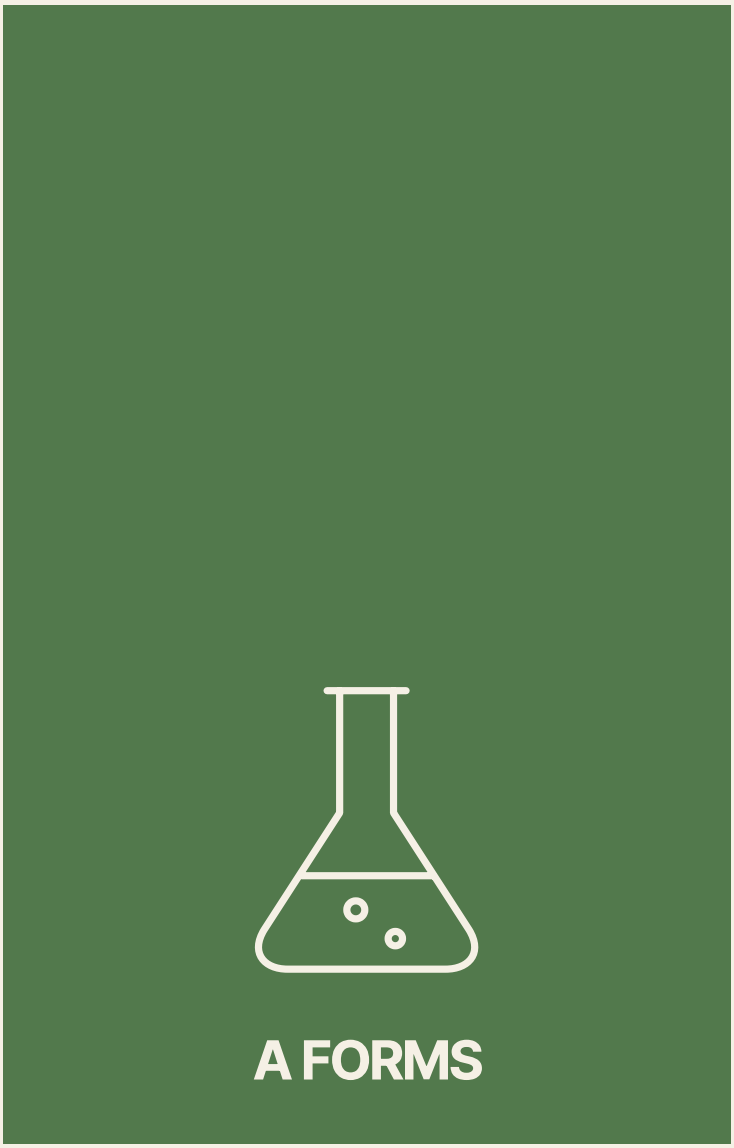
레티놀 계열

이미 형성된 비타민 A 형태예요.

02

카로티노이드

일부는 몸에서 비타민 A로 바뀌어요.



03 **주의**

임신 중 고용량 섭취는 반드시 상담해요.