

yeong yang

WEB CONTENTS

가장 
자연적인
영양

2024년 04월 17일 10시 53분

ë©ì°	2
5. 비타민 E	3
자유게시판	3
비타민 종류 및 효능 총정리	3

비타민 종류 및 효능 총정리

작성일 2021.08.26 14:15

등록자 좋은정보

조회수 374

전염병이 들쭉이는 이런 시기에는 건강을 최상으로 유지하는것이 중요합니다.
그래서 똑똑한 영양제나 비타민 섭취가 있어야 되겠는데요.
어떤 비타민이 필요하고 효능에 대해 한번 알아 보겠습니다.

신체의 저항력을 강화시키는 어떤 면역기능, 생식 등 다양한 곳에서 필요합니다.
또한 지용성으로 지방이나 기름과 결합했을때 체내로 흡수되고 합니다.
비타민 A 가 부족하게 되면 야맹증과 안구건조증 같은 현상이 나타납니다.
대표적인 음식으로는 당근, 계란, 치즈, 시금치 등이 있으니 꼭 챙겨주세요.

에너지 생성과 피로 회복에 도움을 주는 비타민 입니다. 이 경우 어느 하나만 결핍되더라도
기본적인 세포 기능에 큰 영향을 끼치므로 꼭 챙겨줘야 합니다.
식품으로는 통곡물, 유제품, 토마토 등에 많이 함유되어 있습니다.

세포소산 방지, 피부 미용에 탁월한 효과를 보이는 비타민입니다.
이 비타민은 열, 빛, 물 산소 등에 쉽게 파괴되기 때문에 가능한 밀폐시켜서 보관해야 합니다.
주 식품으로는 오렌지, 딸기, 브로콜리 등 과일 채소들이 있습니다.

뼈 강화로 근력 발달, 세포성장 등에 효과를 보이는 비타민입니다.
햇빛을 통해서 얻기도 하는 비타민인데요. 선크림이나 실내 활동이 잦다면 결핍이 올 수 있습니다.
우유 나 푸른 생선 버섯등에 함유가 되어 있습니다.

대표적인 항산화 성분과 노화방지 관결염 등 다양한 질환 예방에 도움을 주는 비타민입니다.
식이지방과 섭취하면 훨씬 좋다고 하네요.
주 식품으로는 올리브유, 견과류 등에 함유 되어 있습니다.

추가 꿀팁.

1. 로맨스웹툰추천
2. 웹툰무료사이트
3. 먼치킨웹툰추천
4. 죽기전에꼭봐야할웹툰
5. 스릴러웹툰
6. 공포웹툰

7. 웹툰미리보기사이트

8. 19웹툰

9. BL웹툰

10. 로맨스웹툰

11. 판타지웹툰추천

12. 완결웹툰추천

13. 좀비웹툰

14. BL보는곳

15. 야설

16. 웹툰순위

17. 웹툰사이트

18. 웹툰미리보기

19. 게임웹툰

20. 동인지

21. BL웹툰추천

22. 인기웹툰

23. 로판웹툰추천

24. SM웹툰

25. 웹툰19

목록

수정

삭제

글쓰기

Copyright © **Yeongyang-gun** . All Rights Reserved.

Yeong Yang
WEB CONTENTS

