파랑 칼슘

비타민D 소장에서 칼슘 흡수

부족하면 골다공증

암예방 효과

지용성 비타민 E ( 기름)

황산화제

세포막 – 기름많음

지용성 비타민 K

피 굳음

유입균

나물 많이 먹으면 부족할 일 x

수용성 비타민

보라색. 지용성 비타민은 없음

티아민 B1 결핍시 베르니케증후군(다른 말로 알코올성 치매) 의식 장애 => 코르사코프 증후군

돼지고기(부추, 양파, 마늘 같이 먹으면 흡수 도와줌)

리보플라빈 B2

니아신 – 펠라그라(검은 피 - 피부질환)

펠라그라 4D -> 설사, 마름, 기억력 감퇴, 죽음

10월 12일 금요일 사강

10월 17일 중간고사