

מה זה בעצם ?

תפקיד:

חיוני לייצור קלוגן ורקמות עצם, מגן מפני נזקים של רדיקלים חופשיים, מסייע בספיגת ברזל.

המקורות החשובים:

פירות וירקות טריים.