מה זה בעצם ?

תפקיד:

דרוש לחילוף חומרים של DNA ו-RNA. מסייע בייצור המוגלובין, חיוני לתפקוד תאי העצב, תאי מערכת העיכול ותאי העצם.

המקורות החשובים:

כבד, בשר, שמרים, ביצים, חלב.