

Škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb  
Biokemija



# Uloga klora u ljudskom organizmu

## Seminarski rad

Anna Krpan 3.c



6. listopada 2023.



# 1. UVOD



Cilj ovog seminarskog rada je naučiti nešto novo o kloru, njegovoj zastupljenosti u ljudskom organizmu te njegovoj važnosti.

Posebice je bitno osvijestiti koja je potrebna količina klora za unos u organizam i u kojim se namirnicama klor nalazi.






## 2. KLOR U LJUDSKOM ORGANIZMU

### 2.1. ZASTUPLJENOST KLORA U LJUDSKOM ORGANIZMU

Klor je šesti po redu najzastupljeniji mineral u ljudskom organizmu.

Njegov maseni udio je 0,15%.

Pripada u skupinu biogenih mikroelemenata, odnosno u makromineralne.







## 2.2. ULOGA KLORA

Klora ima najviše u sastavu kože, a prisutan je i u međustaničnoj tekućini, krvi i kostima.

Sudjeluje u radu bubrega, razgradnji proteina, općenito probavi (koja bi bez klora bila znatno otežana), održavanju pH ravnoteže, izlučivanju ugljikova dioksida iz tijela, funkcioniranje živaca i mišića (pomaže u slanju impulsa tijelom), smanjenju nataložene masnoće u jetri, razine šećera i kolesterola u krvi, te u čišćenju tijela od toksina.



## 2.3. PREPORUČENI UNOS KLORA

Zdravim ljudima dovoljno je 4000-6000 mg klora dnevno. Osobe koje se aktivno bave sportom zahtijevaju više klora. Maksimalna doza klora je 7000 mg.

Potreba za kloridima					
	0-3 mjeseca	4-6 mjeseci	7-12 mjeseci	1-2 godina	2-3 godine
dječaci	300	450	550	800	800
djevojke	300	450	550	800	800

Učenici i predškolska djeca			
Predškolci	Osnovna škola (mali)	Osnovna škola (veliki)	Srednja škola
3-7 godina	7-11 godina	11-14 godina	14-18 godina
1100	1700	1900	2300



## 2.3. PREPORUČENI UNOS KLORA

Klor možemo naći u namirnicama kao što su sol, žitarice, masline, meso, jaja i povrće poput mrkve, peršina, celera, kelja, zelene salate ili patlidžana te gljiva.

Klorom su bogati i morski plodovi kao što su skuša, šaran, oslić, losos i tuna.







## 2.5. ZDRAVSTVENI PROBLEMI ZBOG NEDOVOLJNOG UNOSA KLORA

Manjak ili višak klora u organizmu nije uobičajen, tojest osobe s tim problemima su rijetke.

Do manjka klora može doći ako je osoba u stanju čestog povraćanja, mokrenja ili proljeva. Time izbacujemo iz organizma i ostale važne minerale, pa tako i klor. To potom može dovesti do daljnih problema u ravnoteži kiselina i lužina u tijelu.





## 2.6. ZDRAVSTVENI PROBLEMI ZBOG PRETJERANOG UNOSA KLORA

Do ovog zdravstvenog problema može doći prekomjernim unosom soli ili ostalih namirnica koje su bogate klorom. Također dolazi do narušene ravnoteže tekućina i lužina.

Međutim, klor nam je široko dostupan u našoj prehrani i ima ga različitim vrstama hrane, od povrća do ribe, što rezultira tome da je manjak ili višak klora u organizmu rijetkost.







### 3. ZAKLJUČAK

Klor je jako važan za naš organizam.

Bez klora naše tijelo ne bi moglo funkcionirati. Za srednjoškolce je 2300 mg dovoljna količina za dnevni unos. Sa soli i slanim proizvodima ne treba pretjerivati, već je važno da zastupljenost klora u našem organizmu ostane uravnotežena.

Klor, iako je najpoznatiji po čišćenju vode u bazenu, čisti naš organizam.





## 4. PITANJA

1. Koji je preporučeni dnevni unos klora za našu dob?

**2300 mg.**

2. Kako može doći do prekomjernog unosa klora?

**Konzumiranjem soli, slanim proizvoda...**

3. Koja je jedna od njegovih uloga u našem organizmu?

**Rad bubrega, živčanog sustava, čišćenje tijela...**

4. Za što se još najčešće koristi klor?

**Za dezinfekciju bazenske vode i izbjeljivanje odjeće.**

5. Koje namirnice sadržavaju klor?

**Sol, povrće, jaja, meso, riba...**





# 5. LITERATURA

Petrović-Peroković, Weygand-Đurašević, Verbanac, Biokemija, Školska knjiga, Zagreb, 2014.

[https://hr-m.iliveok.com/food/kako-klor-utjece-na-ljudsko-tijelo\\_111688i15886.html](https://hr-m.iliveok.com/food/kako-klor-utjece-na-ljudsko-tijelo_111688i15886.html)

<https://zivim.gloria.hr/zivim/ucim/zasto-klor-cisti-od-toksina-i-nuzan-je-za-normalno-funkcioniranje-zivaca-8628638>

<https://nutricionizam.com/klor/>

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Klor>

