

Škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb
Biokemija

Uloga klora u ljudskom organizmu
Seminarski rad

Petra Lončar
učenica 3.A

Zagreb, 24. rujna 2023.

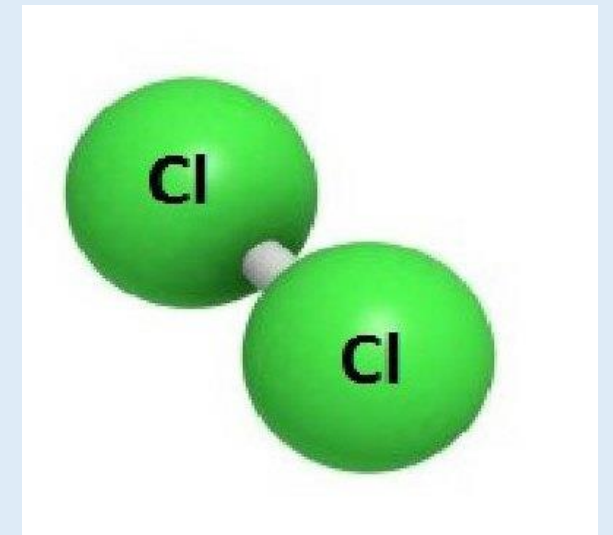
1.Uvod

Ovaj seminarski rad doprinijet će upoznavanju učenika 3. razreda sa zastupljenošću i ulogom klora u ljudskom organizmu, s dnevnom potrebom ljudskog organizma za klorom, te s hranom koja je dobar izvor klora.

2. Klor u ljudskom organizmu

2.1. Zastupljenost klora u ljudskom organizmu

Klor je biogeni kemijski element u ljudskom organizmu. Njegov maseni udio iznosi 0.15 %. Svrstava se u biogene makroelemente.



2.2. Uloga klora u ljudskom organizmu

Klor je s natrijem i kalijem, potreban u velikim količinama ljudskom tijelu. Važan je za održavanje membranskog potencijala stanica i transport tvari na staničnoj razini.

Klor je važan i za rad bubrega. Izmjena klora s natrijem i kalijem u stanici održava neutralan električni naboj i ravnotežu tekućine koja je potrebna za održavanje određenog pH unutar stanice. Ista uloga klora potrebna je za normalan rad mišića i za provođenje živčanog signala.

Klor je element koji je potreban za dobru probavu. Pomaže u izlučivanju želučanog soka, zahvaljujući kloru, nastaje dobar apetit. Pomaže osobi da zadrži vodu u tkivima.

2.3. Dnevna potreba organizma za klorom i prehrana

Dnevna potreba za klorom je 4 do 7 grama. Kuhinjska sol je najvažniji izvor klora u hrani. Većina klora ulazi u ljudsko tijelo s kloriranom vodom.

U skladu s dnevnim potrebama, znatne količine klora sadrže kuhinjska sol, rajčica, celer, masline, lisnato povrće.

Također, na popisu proizvoda koji sadrže klor nalaze se morska i riječna riba, mliječni proizvodi.



2.4. Zdrastveni problemi zbog neodgovarajućeg unosa klora

Prekomjieran unos klora (više od 15 grama dnevno), obično u obliku soli, može uzrokovati probleme sa zadržavanjem tekućine u tkivima te također narušiti ravnotežu kiselina i lužina u tijelu.

Do manjka klora može doći uslijed proljeva, povraćanja ili prekomjernog znojenja, a to može uzrokovati stanje kod kojeg tjelesne tekućine postanu previše lužnate.

3. Zaključak

Prema zastupljenosti u organizmu klor je mikroelement. Klor ima važnu ulogu i njegov neodgovarajući unos utječe na zdrastveno stanje čovjeka.

Osnovna uloga klora je da regulira količinu vode u stanici i izvan nje, te održava membranski potencijal stanica.

Unos prekomjerne količine soli u organizam može izazvati veće zdrastvene probleme.

4. Literatura (izvori)

1. Petrović-Perković, Weygand-Đurašević, Vebranac, Biokemija, Školska knjiga , Zagreb, 2014.
2. <https://zivim.gloria.hr/zivim/ucim/zasto-klor-cisti-od-toksina-i-nuzan-je-za-normalno-funkcioniranje-zivaca-8628638>
3. <https://nutricionizam.com/klor/>
4. https://hr-m.iliveok.com/food/kako-klor-utjece-na-ljudsko-tijelo_111688i15886.html
5. <https://istyle.htgetrid.com/hr/pitanie/prochie-produkty/produkty-pitaniya-soderzhaschie-hlor-top-5-samyh-bogatyh.html>