

The background features a white surface with several colorful splatters of paint or ink. On the left, there is a large, vibrant orange and red splash. In the center, a bright cyan and blue splash is prominent. To the right, there are smaller splatters in shades of purple and magenta. A large, semi-transparent pink silhouette of a hand is positioned in the center-right, overlapping the cyan and purple splatters. The text is overlaid on the pink hand silhouette.

Mangan i Molibden

FLORIЈAN ЈAKOV DEBELЈAK



mangan



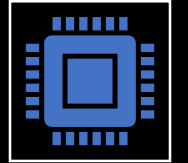
Funkcije Mangana u organizmu



Fiziološka funkcija mangana (kemijski znak: Mn) primarno kofaktor koji uključuje ulogu za određene enzimske sustave



Uključen je u sintezu glutamina putem glutamin sintetaze



U metaboličkom smislu bitan je za regulaciju iskorištenja šećera za dobivanje energije.

Toksičnost Mangana



nisu zabilježeni slučajevi trovanja manganom putem prehrane

Zabilježeni su slučajevi trovanja manganom u rudnicima i čeličanama uslijed inhalacije prašine ili isparenja bogatih manganom

Posljedice toksičnosti očitovale su se poremećajem rada centralnog živčanog sustava, a u literaturi su opisane kao "mangansko ludilo".

Utjecaj mangana na krvotok i razvoj



- Mangan je poznati vazodilatator, što znači da pomaže povećati vene i učinkovito dotok krvi u tkiva i organe poput mozga
- Odgovarajuća razina mangana u našem tijelu može nam pomoći povećati protok krvi i smanjiti rizik od nekih zdravstvenih stanja poput moždanog udara
- Nedostatak mangana dovodi do sporog rasta i razvoja u djece

Namirnice bogate manganom

- Lješnjaci
- Badem
- Orasi
- Mahunarke
- zeleno lisnato povrće
- cjelovite žitarice
- Tofu
- Dagnje
- banana
- Ananas
- zeleni čaj...





Molibden

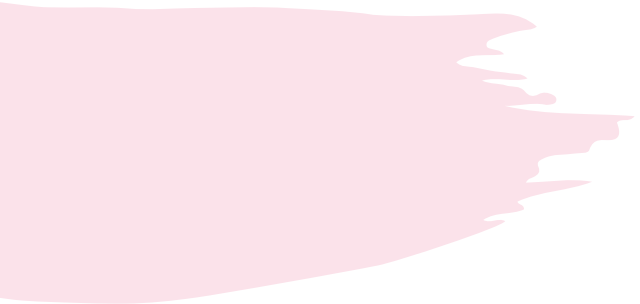


Funkcije Molibdena u organizmu

Molibden u ljudskom organizmu može se naći prvenstveno u jetri, bubrezima, zubima i kostima.

Moglo bi se tako reći, iako molibden u ljudskom tijelu nalazi se u tragovima, i dalje ima vrlo važnu ulogu

Omogućuje proizvodnju enzima koji su potrebni za apsorpciju masti i šećera, odnosno potreban je za opskrbu stanica energijom



Molibden utječe i na apsorpciju željeza, pa nas neizravno štiti od pada u anemiju



Javlja se u zubima i kostima i potreban je za njihov pravilan rast, osobito u adolescenciji



Zanimljivo je da utječe i na plodnost muškaraca



Višak i manjak molibdena u organizmu

- Nedostatka molibdena:
problema s disanjem,
neujednačenih otkucaja srca,
nedostatka željeza, povraćanja
- Višak molibdena: u tijelu može
se pojaviti kada se uzimaju
visoke doze ovog elementa –
više od 10 mg dnevno
- Tada najčešće stradaju
probavni sustav i zglobovi
- smanjena apsorpcija bakra i
željeza

Molibden – Gdje je?

- **grah, grašak, soja, zeleno lisnato povrće te proizvodi od brašna cjelovitog zrna..** Jaja, govedina i životinjske iznutrice također sadrže molibden

