

Хлор и его роль в организме

Историческая справка

Открыт хлор в XVIII веке - шведским химиком Карлом Шееле. Однако его самое известное химическое соединение - поваренная соль, использовалось людьми ещё в глубокой древности.



- ▶ Примерно 0,25% от массы организма человека приходится на хлор.
- ▶ Всасывание элемента происходит в толстом кишечнике. Выводится хлор из организма, в основном, с мочой, калом и через кожу.

Функции хлора

- ▶ Активно участвует в поддержании и регуляции осмотического давления внутри клетки.
- ▶ Хлор является одним из важных компонентов, поддерживающих кислотно-щелочной баланс организма на постоянном уровне.
- ▶ Хлор обладает также бактерицидным свойством.
- ▶ Хлор активно помогает организму избавляться от токсинов и шлаков.
- ▶ Участие в процессах пищеварения.
- ▶ Ионы хлора участвуют в регуляции передвижения жидкости в клетку и из нее, транспортировке некоторых ионов через клеточную мембрану, оптимизируют мембранный потенциал.
- ▶ Хлор необходим для здоровья суставов.
- ▶ Участвует в процессах расщепления жиров.

Суточная потребность

В сутки взрослому человеку требуется от 4 до 6 граммов хлора.

Рациональное и сбалансированное питание полностью удовлетворяет нужды организма в хлоре.



Хлор в продуктах питания

Скумбрия



170 мг

Анчоусы



165 мг

Зубатка



165 мг

Карась



165 мг

Сазан



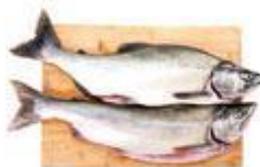
165 мг

Мойва



165 мг

Горбуша



165 мг

Камбала



165 мг

Хек



165 мг

Устрица



165 мг

Тунец



160 мг

Яйцо куриное



156 мг

Горох



137 мг

Рис



133 мг

Гречка



94 мг

Недостаток хлора / Избыток хлора

Симптомы:

- ▶ вялость
- ▶ отсутствие аппетита
- ▶ сонливость
- ▶ ухудшение памяти
- ▶ слабость мышц
- ▶ Обезвоживание с сухостью во рту, тошнотой и рвотой
- ▶ потеря вкусовых ощущений
- ▶ в тяжелых случаях: выпадение волос и зубов
- ▶ нарушения мочеиспускания;
- ▶ преждевременное старение кожи;
- ▶ запоры;
- ▶ повышение артериального давления;
- ▶ ухудшение деятельности желудочно-кишечного тракта.

Симптомы:

- ▶ резь в глазах
- ▶ слезотечение
- ▶ сухой кашель
- ▶ боль в груди
- ▶ головная боль
- ▶ повышение температуры
- ▶ отек легких
- ▶ нарушение пищеварения
- ▶ нарушение работы почек
- ▶ сухость во рту
- ▶ изжога
- ▶ диарея
- ▶ тошнота