

SUMPOR U LJUDSKOM ORGANIZMU

Škola za medicinske sestre Vinogradska

Gabriela Marija Hudina, 3.b

UVOD

- Cilj ovog rada je upoznati učenike o ulozi sumpora u ljudskom organizmu. Koja je njegova važnost, općenite činjenice te sa zdravstvenim problemima koje uzrokuje njegov manjak ili višak u organizmu.

SUMPOR U ORGANIZMU

- Sumpor je anorganski element i sastavni je dio nekoliko molekula u tijelu, uključujući aminokiseline, bjelančevine, enzime, vitamine i drugo. Unosimo ga prehranom kao što je npr. riba, meso i jaja. Nakon kalcija i fosfora, sumpor je treći najbrojniji mineral u ljudskom tijelu, koji predstavlja 0,3% ukupne tjelesne mase.



VAŽNOST SUMPORA U ORGANIZMU

- U ljudskom organizmu sumpor se nalazi: u hrskavici, u vezivnom tkivu kože (kolagen), u strukturnim proteinima kose i noktiju (keratin), u topljivim proteinima krvne plazme, u sastavu vitamina B1, vitamina H. U hormonima kao što su: inzulin i hormoni(oksitocin i vazopresin) ugrađen je u molekulu heparina koji sudjeluje u procesima vezanim za zgrušavanje krvi. Pojedini spojevi koji u sebi sadrže sumpor imaju važnu ulogu u metabolizmu ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Važan je za mnoge fiziološke procese u organizmu, pomaže u izbacivanju toksina iz tijela, sudjeluje u radu jetre i žuči, utječe na pravilan rad mozga, štiti od degenerativnih bolesti...

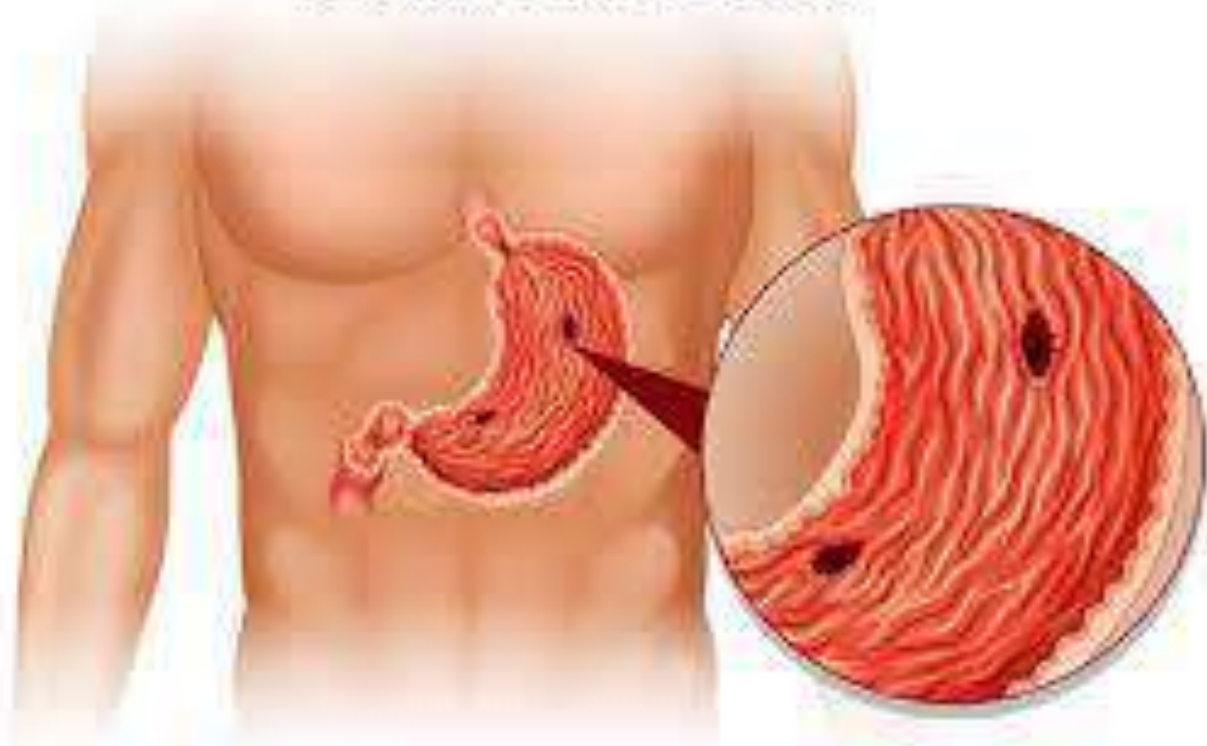
MANJAK SUMPORA U ORGANIZMU

- Manjak sumpora u tijelu može uzrokovati ili pogoršati različita stanja, uključujući akne, lomljive nokte i kosu, depresiju, gubitak pamćenja i osipe. Nedostatak sumpora može pridonijeti pretilosti, srčanim bolestima i kroničnom umoru. Iako, manjak sumpora može uzrokovati bol i poremećaje mišića i kostiju povezanih sa raznim upalama.

NUSPOJAVE OD PREVIŠE SUMPORA U ORGANIZMU

- Previše ovog minerala može izazvati nekoliko neugodnih nuspojava. Može dati neugodan miris stolici i učiniti da miriše na trula jaja. Mogu se desiti i upale crijeva koje mogu izazvati kroničnu upalu i čireve na crijevima.

www.hipokrat.com.hr



ZAKLJUČAK

- Sumpor je vrlo važan za naš organizam te sudjeluje u raznim procesima koji su važni za život. Manjak sumpora može naštetiti organizmu, ali i pogoršati razna stanja. Također, ni previše sumpora nije poželjno.

LITERATURA

- <https://www.agroklub.com/ratarstvo/sumpor-u-ishrani-bilja-i-ljudi/7593/>
- <https://hipokrat.com.hr/sumpor-i-njegova-uloga-u-tijelu/>
- <https://www.adiva.hr/zdravlje/zanimljivosti-i-savjeti/sve-blagodati-sumpora-malo-poznatog-superheroja-medu-mineralima/>
- <https://zivim.gloria.hr/zivim/ucim/nedostatak-sumpora-moze-dovesti-do-bolesti-srca-debljine-ali-i-alzheimera-8631866>

KRAJ

Hvala na pažnji!