

电解质在人体中的平衡调节作用

人体内的电解质是以什么形式存在的呢？水和电解质广泛分布在细胞内外，参与体内许多重要的功能和代谢活动，对正常生命活动的维持起着非常重要的作用。

①维持体液渗透压和水平衡：钠离子、氯离子是维持细胞内液渗透压的主要无机盐离子。正常人体细胞内、外液渗透压基本相等，由此维持细胞内外液水的动态平衡。

②维持体液的酸碱平衡：体液电解质组成缓冲对调节酸碱平衡。

③维持神经、肌肉的应激性：神经、肌肉的应激性需要体液中一定浓度和比例的电解质来维持。

④维持细胞正常的物质代谢：多种无机离子作为金属酶或金属活化酶的辅助因子，在细胞水平对物质代谢进行调节。