

Znoj proizvode žlijezde znojnice u koži, a na površinu kože dovode ga vodovi žlijezda znojnica. Znojenje pomaže održati tijelo hladnim. Na taj način se čovjek više znoji kada je toplo. Ljudi se znoje i kada su nervozni ili pod stresom.

Znoj je najvećim dijelom voda, ali sadrži i soli (natrijev hlorid) i druge hemijske tvari. Kada se osoba jako znoji, treba nadoknaditi izgubljenu sol i vodu.