

ویتامین D و فشار خون: آیا رابطه‌ای وجود دارد؟



مصرف ویتامین D فواید متعددی دارد. اما تأثیر آن بر فشار خون موضوعی است که تحقیقات نتایج یکسانی درباره آن ارائه نکرده‌اند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D با فشار خون بالا مرتبط است. با این حال، مصرف مکمل ویتامین D نتایج متفاوتی به دنبال داشته است؛ برخی مطالعات کاهش خفیفی در فشار خون را گزارش کرده‌اند. در حالی که برخی دیگر تغییری مشاهده نکرده‌اند. مهم است بدانیم که مصرف ویتامین D باید در حد تعادل باشد، زیرا مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

چه مقدار ویتامین D نیاز داریم؟

میزان نیاز به ویتامین D برای تأثیرگذاری بر فشار خون در افراد متفاوت است. دزهای مورد استفاده در مطالعات از ۸۰۰ تا ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز متغیر بوده است و لزوماً دزهای بالاتر نتایج بهتری نداشته‌اند.

مقادیر توصیه شده روزانه

- کودکان و بزرگسالان (۷ تا ۷۰ سال): ۶۰۰ واحد IU
- بزرگسالان بالای ۷۰ سال: ۸۰۰ واحد IU

چه کسانی به دز بیشتری نیاز دارند؟

افرادی که کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، پوست تیره‌تر دارند، بیماری‌های خاصی دارند یا مسن هستند، ممکن است به ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ IU در روز نیاز داشته باشند.

آیا مصرف روزانه ویتامین D امن است؟

در مقادیر توصیه شده، ویتامین D مسمومی خطرناک است. اما مصرف طولانی مدت دزهای بالای آن می‌تواند منجر به مسمومیت شود.

علائم مسمومیت با ویتامین D

- تهوع یا استفراغ
- ضعف و خستگی
- گیجی
- ضربان نامنظم قلب
- در موارد شدید، آسیب کلیوی
- برای پیشگیری از دزهای توصیه شده تجاوز نکنید و بدون تجویز پزشک، روزانه بیش از ۴۰۰۰ IU مصرف نکنید. همچنین، مکمل ویتامین D ممکن است به کاهش فشار خون در افراد دچار کمبود ویتامین، به ویژه سالمندان یا افراد با فشار خون بالا کمک کند، اما این اثر فرآیند نیست و نباید جایگزین رژیم غذایی سالم، ورزش و درمان‌های پزشکی شود. همیشه قبل از شروع مصرف هرگونه مکمل، با پزشک مشورت کنید.

چرا باید اسفناج بخوریم؟



گروه فرهنگ شهروندی

اسفناج سبزی مغذی و انعطاف‌پذیری است که می‌توان آن را خام، پخته یا به صورت آبمیوه مصرف کرد. آب اسفناج به ویژه میان طرف‌داران سبک زندگی سالم محبوب شده، چون بدون نیاز به آشپزی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی را یک جا به بدن می‌رساند. مصرف منظم آب اسفناج یا فراهم کردن پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، فواید قابل توجهی برای سلامتی دارد.

کمک به کنترل دیابت

اسفناج سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام اسید آلفا لیبوئیک است که به بهبود حساسیت بدن به انسولین کمک می‌کند. این ویژگی می‌تواند خطر آسیب عصبی ناشی از دیابت و سطح بالای قند خون را کاهش دهد.

تقویت بینایی

وجود بتاکاروتن، لوتئین و زانگزانین در اسفناج باعث می‌شود نوشیدن آن به مرور سلامت چشم و وضوح دید را بهبود دهد.

پوست صاف‌تر و موهای سالم‌تر

آنتی‌اکسیدان‌های آب اسفناج با کمک به بازسازی سلول‌ها، باعث شادابی و آبرسانی پوست می‌شوند. ویتامین‌های A، B، C موجود در آن نیز رشد مورا تقویت کرده و به افزایش ضخامت مو کمک می‌کنند.

کاهش خطر سرطان

کلروفیل موجود در اسفناج می‌تواند اثر برخی مواد سرطان‌زا (مانند ترکیباتی که از غذاهای سوخته و کبابی تولید می‌شوند) را کاهش داده و از آسیب سلولی جلوگیری کند.

کاهش خستگی و افزایش انرژی

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آب اسفناج، به ویژه منیزیم و فولات، به بدن کمک می‌کنند بعد از انجام فعالیت‌های سنگین سریع‌تر بازیابی شود و شما احساس خستگی نکنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۲۱۰۵۴۴۵۸۰۶۰

کوچک، زودبازده و کارراه‌انداز

اصولی برای تشکیل و اداره صندوق‌های قرض‌الحسنه خانوادگی

ملیحه ابراهیمی یزدی همه‌مادست‌کم برای یک بار هم که شده به دوستی، آشنایی یا فامیلی برای قرض کردن پول روانداخته‌ایم. روانداختنی که در بهترین حالت منت محسوب می‌شود و فرد را زیر دین دیگران می‌برد. در حالی که اگر در همین مواقع جایی در گوشه ذهنمان باشد که بتوانیم برای گرفتن وام روی آن حساب کنیم، خیلی آبرومندانه‌تر مشکلمان حل می‌شود و وام‌دار کسی هم نخواهیم شد. اشتباه نگنید منظورمان وام‌های بانکی نیست که تجربه نشان داده در خیلی از مواقع به خاطر هفت خان رستمنی که دارند، باید عطایشان را به لقایشان بخشید. درباره صندوق‌های خانگی صحبت می‌کنیم که دوده‌ای می‌شود در بین ما ایرانی‌ها رونق گرفته‌اند و خیلی از خانواده‌ها یکی از آن‌ها را دارند. موضوعی که امروز می‌خواهیم قدری به آن بپردازیم و به شمایی که هنوز از این فرصت اقتصادی و دورهمی خانوادگی بهره‌نبرده‌اید، پیشنهاد تشکیل اصولی یکی از آن‌ها را بدهیم.



گام سوم: فراخوان و ثبت نام

حالا وقت آن است که در گروه‌های خانوادگی و فامیلی تصمیمتان را به طور رسمی اعلام و از متقاضیان ثبت نام کنید. در این پیام به همه جزئیات و شرط‌هایی بپردازید که دانستن و رعایت آن‌ها برای اعضای صندوق ضروری است. هر چه تعداد اعضای صندوقتان بیشتر باشد، اعتبار صندوقتان هم بیشتر می‌شود. اگر بخواهید فعالیت اقتصادی هم داشته باشید، داستان بازتر است. در پایان مدت ثبت نام، یک گروه یا کانال برای اطلاع‌رسانی‌های صندوق ایجاد و همه اعضا را عضو کنید. اسامی همه اعضا را با تعداد سهمی که دارند اعلام عمومی کنید تا از همان ابتدا همه چیز شفاف باشد. بهتر است شرایط و قوانین صندوق را تا مدتی الصاق (پین) کنید تا همه به آن دسترسی فوری داشته باشند.



گام دوم: مشخص کردن اساس نامه

برای اینکه ابهامی در کار نباشد و همه بدانند قرار است با چه شرایطی وارد این صندوق شوند، همین ابتدا اساس نامه‌ای برای آن مشخص کنید تا کسانی که شرایط آن را دارند برای عضویت پیش قدم شوند. برای نمونه:

- آیا قصد دارید فقط پول‌ها را از بین اعضا جمع و قرعه‌کشی کنید یا اینکه می‌خواهید با بخشی از آن در جایی سرمایه‌گذاری کنید؟
- آیا قرار است همه به یک میزان از صندوق بهره‌برند و در سود و زیان آن شریک شوند یا اینکه یک نفر یا یک گروه مسئولیت سرمایه‌گذاری و سود و زیان آن را برعهده می‌گیرد؟
- آیا همان ابتدا شانس همه اعضا محک زده و قرعه‌کشی می‌شود یا اینکه هر ماه به نوبت این کار انجام می‌شود؟
- آیا روز مشخصی برای واریز پول‌ها در نظر گرفته شده است یا به همه فرصتی چندروزه داده می‌شود؟
- اگر کسی بدحسابی کند یا جریمه روبرو می‌شود یا اینکه از گروه به‌کلی حذف خواهد شد؟

یک نکته خیلی مهم: در اساس نامه صندوق برای هر شرایطی فکر کنید و برنامه بچینید. برای نمونه اگر کسی در میانه راه قصد انصراف داشته باشد یا بخواهد به صندوق اضافه شود یا فوت کند، تکلیف چیست؟ مشخص کردن ریز این نکات کمک می‌کند تا اختلاف نظر کمتری بین اعضا پیش بیاید و در ادامه کار کسی توقع بیجا نداشته باشد. همچنین تکلیف همه اعضای صندوق تا پایان کار آن مشخص باشد.



گام اول: همراه کردن فامیل

بهتر است با تعدادی از بزرگ‌ترها و خوشنام‌های فامیل در این باره صحبت کنید و موضوع را با آن‌ها در میان بگذارید. از فواید و ضرورت ایجاد یک صندوق کارراه‌انداز در بین فامیلتان بگویند و از آن‌ها بخواهید در دیدارهایی که با دیگر فامیل دارند، بحث آن را پیش بکشند و شکل‌گیری این صندوق را رقم بزنند. بیایید با هم تعدادی از مزایای این صندوق‌ها را مرور کنیم. مزایایی که می‌توانید در زمان مذاکره با بزرگ‌ترهای فامیل بر روی آن‌ها تمرکز کنید و آن‌ها را با خودتان همراه بسازید.

- افزایش روحیه همکاری در بین فامیل
- بهانه‌ای جدی برای دورهمی و صلح‌رحم
- جمع کردن پس‌اندازهای کوچک و تبدیل آن‌ها به سرمایه‌ای چشمگیر
- ثواب زیاد قرض‌الحسنه به نسبت صدقه، آن هم به خویشاوندان

یک نکته خیلی مهم: اگر در بین فامیل به خوش‌حسابی و امانتداری شهره نیستید، این پروژه را پیش از شروع نسوزانید و به شخص دیگری بسپارید.



گام چهارم: جمع‌آوری پول و قرعه‌کشی



جمع‌آوری پول و حساب و کتاب آن می‌تواند به همان شیوه سنتی صورت بگیرد یا به کمک نرم‌افزارهای تولید شده برای این منظور. البته بخش زیادی از این موضوع به مدل مالی صندوق شما بستگی دارد. همان‌طور که پیش از این هم گفتیم معمولاً صندوق‌های خانوادگی از مدل مالی استفاده می‌کنند.

وام ضروری

در وام ضروری اعضای صندوق هر ماه مبلغ سهم خود را پرداخت می‌کنند و این مبلغ در صندوق ذخیره می‌شود.

پس از مدتی که معمولاً ۶ ماه یا یک سال است، هر یک از اعضا که نیاز به وام داشت، درخواست می‌دهد یا در صف متقاضیان قرار می‌گیرد تا نوبت دریافت وامش برسد.

وام دوره‌ای

در وام دوره‌ای هر ماه اعضا سهم خود را پرداخت می‌کنند و سپس قرعه‌کشی و وام به اعضا داده می‌شود. در این حالت هیچ پولی دست صندوق دار نمی‌ماند و رسیدگی به حساب و کتاب این روش هم ساده‌تر است. اعضای صندوق هم موظف هستند هر ماه مبلغ سهم خود را حتماً پرداخت کنند.



نگاهی به احکام شرعی صندوق‌ها

باینکه در دین مبین اسلام به قرض دادن سفارش زیادی شده و برای آن یاداشتی بیش از صدقه دادن در نظر گرفته شده. از قرض گرفتن نهي و اصل آن مکروه دانسته شده است. چون سبب به هم خوردن روابط و احساس خوار و حقارت در فرد می‌شود. با این همه، مشارکت در ایجاد صندوق‌های قرض‌الحسنه خانگی با نیت کارراه‌اندازی از دیگران توصیه می‌شود. چون نوعی مشارکت جمعی آبرومندان است و از قرض گرفتن افراد در چرخه ربا و همچنین پرداخت سودهای کلان بانکی جلوگیری می‌کند. با وجود همه این مزایا، حتماً پیش از تشکیل این صندوق‌ها با احکام شرعی آن‌ها آشنا شوید. برای نمونه باید بدانید که گرفتن جریمه دیرکرد اشکال شرعی دارد یا نه؟ یا اینکه اگر به عنوان مؤسس صندوق و بدون ارائه هرگونه خدماتی به اعضا بخواهید نخستین نوبت وام را خودتان بردارید، ایراد شرعی دارد یا نه؟



استفاده از نرم‌افزارهای مدیریت مالی

اگر صندوق و امانت از نوع ضروری است، تعداد اعضای صندوق زیاد است یا خیال سرمایه‌گذاری جانبی هم دارید، بهتر است برای حساب و کتاب هایتان از نرم‌افزارهای مدیریت مالی استفاده کنید. با یک بررسی چندساعته در جست‌وجو اینترنت‌تان می‌توانید به انواع این نرم‌افزارها دسترسی پیدا کنید و آن‌ها را با هم مقایسه و بنا بر نیازتان بهترین نوع آن را انتخاب کنید. اجازه بدهید با هم به تعدادی از ویژگی‌های منحصر به فرد این نرم‌افزارها نگاهی بیندازیم.

- امکان پرداخت قسط و بدهی به صورت آنلاین برای اعضا
- جلوگیری از مغایرت‌های احتمالی
- ارسال پیامک به اعضا برای پرداخت قسطشان
- اطلاع‌رسانی درباره برندگان قرعه‌کشی
- ارائه گزارش گردش مالی و به‌روزرسانی اطلاعات حساب افراد
- جلوگیری از اتلاف وقت و هزینه با حذف نیروهای کاری برای مدیریت امور صندوق
- بررسی وضعیت وام‌های دریافتی و تعداد اقساط در هر لحظه از شبانه روز
- بازکردن حساب برای اعضا به تعداد نامحدود

