

نگاهی به بازار در ماه مبارک رمضان

ماه مبارک رمضان که بهار بندگی و عبادت است مبداء نگاه های ویژه ای در همه ی شئون زندگی در کشورهای اسلامی است. از تحت الشعاع قرار گرفتن ساعات زیست مدنی گرفته تا قیمت اقلام و کالاهای مورد استفاده روزه داران مورد توجه سیاستگذاران قرار میگیرد. چندسالی است که این قبیل رویکرد ها در کشورمان بیش از پیش مورد توجه قرار میگیرد.

قیمت گذاری کالاها و اجناس مورد استفاده روزه داران در ماه مبارک رمضان، در بازار این روزها که آماج بی ثباتی در نرخ گذاری است، خودش معضل بزرگی است که باید دید مسئولین چگونه از پس آن بخواهند آمد؟

از آن جایی که ماه رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است و هم به جهت سختی روزه داری در روزهای گرم و بلند تابستان، خانوارها سعی دارند خرید مواد غذایی و اقلام مورد نیازشان را قبل از ماه رمضان تکمیل کنند. بحث خرید و تامین مواد غذایی سفره افطار امسال شاید بیش تر از هر زمان دیگری اهمیت دارد آن هم به دلیل نرخ صعودی تورم و افزایش قیمت به شکل بی سابقه آن، در چند سال اخیر.

قیمت کالاهای مختلف در ماه مبارک رمضان

با توجه به آنکه چیزی به آغاز ماه رمضان باقی نمانده است، بازار اقلام اساسی نظیر گوشت، مرغ، برنج، خرما و دیگر محصولات مورد نیاز سبد خانوار با رفت و آمد بیشتری روبروست که این امر بر نوسان قیمت این کالاها بی تاثیر نیست.

اگرچه در روزهای اخیر قیمت برخی محصولات و مواد غذایی همچون گوشت قرمز، برنج، شکر، حبوبات با نوساناتی در بازار روبرو شده است، اما به اذعان بسیاری از مسئولان به سبب واردات و تولید مناسب، مشکلی در تامین کالا نداریم و عمده مشکلات مربوط به بخش توزیع است.

خرما

یکی از اقلام خوراکی که در ماه رمضان اهمیت ویژه ای پیدا می کند، خرماست. این محصول در ایران تولید می شود و بابت تامین این محصول مشکلی وجود ندارد به طوری که اگر به بازارهای خارج از کشور هم صادر شود باز برای تامین نیاز کشور به مشکل بر نمی خوریم. با توجه به نرخ تصاعدی همه اقلام خوراکی در کشورمان، خرما هم افزایش قیمت داشته و از این قاعده مستثنا نیست. به همین دلیل قیمت خرما از حدود ۱۸ تا ۸۰ هزار تومان (بسته به نوع آن) متفاوت است.

برنج

برنج یکی از اقلام ضروری سفره های ایرانی است. این ضرورت و اهمیت در ماه رمضان چند برابر می شود، به شکلی که کمتر خانواده ایرانی را می بینید که در وعده سحری خود از برنج استفاده نکند. در جدول زیر قیمت هر کیلو برنج را می توانید مشاهده کنید.

زولبیا و بامیه

شاید زولبیا و بامیه نسبت به مواردی که در بالا به آن ها اشاره شد اجبار و ضرورت کمتری داشته باشد، اما قطعاً ویژه ماه مبارک رمضان است و جزء جدانشدنی سفره های این ماه که نقش مهمی در رنگین کردن سفره های افطار دارد.

هرکیلو زولبیا و بامیه در ماه رمضان ۱۴ هزار تومان به فروش می رسد و بر این اساس در هر کیلو ۲ هزار تومان افزایش قیمت نسبت به سال پیش دیده می شود.

چای

چای به طور معمول هم نوشیدنی سنتی و مورد علاقه ایرانیان و هم محبوب‌ترین نوشیدنی ما ایرانیان پس از آب قلمداد می‌شود که در ماه مبارک رمضان استفاده‌ای بیش از پیش دارد. مخصوصاً در شرایطی که این ماه با تابستان مقارن و روزهای بلند با گرمای هوا موجب تشنگی زیادی شود که بعد از افطار همگی برای رفع آن تشنگی به چای پناه می‌برند.

شما در ادامه قیمت انواع چای را مشاهده خواهید کرد.

گوشت و مرغ

خوردن مواد غذایی پروتئینی در همه اوقات برای بدن ضروری می‌باشد. اما این ضرورت در ماه رمضان به دلیل پایین آمدن ذخایر پروتئینی به شدت احساس می‌شود. همین امر موجب می‌شود که اکثر خانواده‌ها قبل از آغاز ماه رمضان اصطلاحاً یخچال و فریزر شان را پر کنند. اما امسال با توجه بحران‌های قیمتی در بازار مواد پروتئینی گویا این سنت دیرینه خانواده‌ها رو به فراموشی گذاشته است.

در آخرین اظهار نظرهای مسئولین، خریداران نباید بیشتر از ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومان برای هر کیلو مرغ بدهند. این در حالی است که برخی از فروشگاه‌ها تنها با زدن پوزخندی به این قیمت‌ها واکنش می‌دهند. بازار گوشت قرمز هم دست کمی از نوع سفیدش ندارد.

قند و شکر

با توجه به علاقه و ذوق ایرانیان در رنگین کردن سفره‌ها و به ویژه سفره افطار، شکر یکی از موارد پر مصرف در غذاهای این ماه به حساب می‌آید به شکلی که می‌توان آن را یکی از اقلام ضروری خانواده‌ها به حساب آورد.

همیشه بحث درباره ناسالم بودن شکر و تاثیر مخرب آن بر بدن مطرح بوده است، حتی گاهی نزاع‌هایی بر سر بهتر بودن شکر قهوه‌ای شکل می‌گیرد که در این باره باید گفت این دو نوع فرق چندانی ندارند و بهتر است نیاز بدن به مواد غذایی شیرین را از طریق شکر موجود در انواع غذاها تامین و تا اندازه ممکن از مصرف بی‌اندازه شکر خودداری کنید.

کالری موجود در شکر قهوه‌ای و سفید تقریباً با یکدیگر برابر است به این معنی که هر دو به‌اندازه یک قاشق چایخوری ۱۶ کالری دارد.

سبزیجات

درست است که سبزی از قدیم الایام با برنامه غذایی ما ایرانی‌ها عجین شده است و رنگ سبز آن همیشه در سفره‌های ما خودنمایی می‌کند، اما از آن جایی که روزه‌داری تشنگی بسیار در پی دارد و چندین سال است که ماه رمضان در تابستان قرار گرفته است، این تشنگی ناشی از روزه داری چند برابر می‌شود پس با توجه به آبی که در سبزی وجود دارد و باعث دیرتر تشنه شدن می‌شود در ماه رمضان مورد توجه عده بیشتری قرار می‌گیرد. در بازار سبزیجات هم مانند چیزهای دیگر شاهد افزایش قیمت بوده‌ایم به شکلی که رئیس اتحادیه میوه و سبزی از افزایش ۱۵ تا ۲۰ درصدی در قیمت خیار، سبزی و کاهو خبر داده است.

خیار سالادی هر یک کیلو ۶ هزار تومان

پیاز سفید صدفی هر یک کیلو ۸ هزار و ۸۰۰ تومان

راهنمای خرید مواد غذایی در ماه مبارک رمضان

بعضی افراد به دلیل ابتلا به بیماری‌های مزمن یا بیماری‌های عفونی که به صورت ناگهانی پیش می‌آید ماه رمضان قادر به روزه گرفتن نیستند.

بعضی افراد نیز ابتدای ماه رمضان از سلامت کافی برخوردارند ولی به تدریج به دلیل عدم رعایت موازین بهداشتی یا استفاده از غذاهای ناسالم ضعیف، بیمار شده و توانایی روزه گرفتن را از دست می‌دهند.

روش تهیه و مصرف غذا در ماه رمضان با ماه‌های دیگر سال قدری متفاوت است.

این تفاوت فقط شامل خوراکی‌های مخصوص رمضان که در ماه‌های دیگر کمتر مصرف می‌شوند یا دفعات غذا خوردن نیست. یکی از تفاوت‌هایی که در این ماه وجود دارد عجله در همه امور است.

هنگام سحر مردم با عجله غذا می‌خورند تا قبل از اذان صبح سحری خود را تمام کرده باشند و هنگام غروب از فرط گرسنگی با عجله افطار می‌کنند. عجله در خوردن مانع از ارزیابی دقیق طعم و مزه غذا از طریق چرخاندن آن در تمامی قسمت‌های زبان می‌باشد.

بنابراین ممکن است بعضی از تغییرات طعم و مزه که در اثر از دست رفتن سلامت غذا به وجود می‌آید، از نظر پنهان بماند.

خرید زولبیا و بامیه

زولبیا و بامیه حاوی مقادیر زیادی روغن می‌باشد و استعداد زیادی برای فساد پذیری دارد، بنابراین ترجیحاً زولبیا و بامیه را از مراکز پرفروشی خرید نمایید که شیرینی برای مدت زیادی روی پیشخوان فروشگاه نمی‌ماند و معمولاً تهیه و فروش شیرینی‌هایشان روزانه است.

زولبیا و بامیه اگر در سینی‌های بدون پوشش برای مدت زیادی در معرض هوا قرار گیرد فاسد می‌شود. از طرف دیگر تماس با مگس و گرد و غبار هوا آن را ناسالم می‌کند. تا حد امکان از خرید زولبیا با رنگ بسیار زرد و چشم‌نواز خودداری نمایید. به دلیل گرانی زعفران، استفاده از رنگ‌های مصنوعی بسیار متداول است.

خرید آش

اگر غذاهای آماده مثل آش خریداری می‌کنید، ترجیحاً از خانه با خود ظرف ببرید. اگر مجبور به خرید آش در ظروف یک‌بار مصرف هستید مواظب باشید که فروشنده آش را در ظروف مخصوص غذاهای گرم بریزد. عدم رعایت این نکته بیشتر در اماکن عمومی که هنگام افطار، چای داغ توزیع می‌کنند به چشم می‌خورد.

از نوشیدن چای در لیوان‌های شفاف خودداری نمایید. ظروف با جنس پلی‌استایرن فوم‌دار و ظروف پلی‌استایرن سفید رنگ برای مواد غذایی گرم و مرطوب قابل استفاده می‌باشند.

حتماً شما این ظروف را که مخصوص توزیع نذورات می‌باشند بسیار دیده‌اید. ظروف با جنس پلی‌استایرن بی‌رنگ و شفاف فقط جهت نوشیدنی‌های سرد مناسب می‌باشند و استفاده از آن برای مواردی که دمای محتوای ظروف بیش از 65 درجه سانتی‌گراد بوده و یا اینکه لایه خارجی مواد غذایی محتوای آن چربی باشد که در تماس با ظرف قرار می‌گیرد ممنوع می‌باشد.

خرید فرآورده‌های پروتئینی

هنگام خرید توجه نمایید که فرآورده‌های پروتئینی آخرین محصولاتی باشند که خرید می‌کنید. تا حد امکان از خرید جوجه کباب‌های خام رنگی که به اسم زعفرانی فروخته می‌شوند خودداری نمایید. استفاده از رنگ‌های مصنوعی بجای زعفران بسیار متداول است.

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/171316>