

برای روزه‌داری موفق و بی‌درد در روزهای گرم و بلند شش ماه نخست سال، باید تمهیدات خاصی را در نظر گرفت. مهم‌ترین این تمهیدات، در بخش خورد و خوراک نمود پیدا می‌کند. بیشتر کارشناسان معتقدند که باید به تغذیه روز دادران در باز زمانی افطار تا سحر توجه بیشتری داشت. در این گزارش از دخل و خرج ما از منظر اقتصادی به این موضوع مهم پرداخته‌ایم و در ادامه نتیجه پرس و جوهای مان را برای تان شرح می‌دهیم.

نبض بازار

© 2008 Bandar.Raffah.com

بررسی قیمت خوراکی‌های طرفدار ماه مبارک رمضان

حساب و کتاب سفره افطار

سیمه محمد نیا حبابی

h.habibi@khorasannews.com

انگار انسان از هر چه منع شود، بیشتر به آن جلب می‌شود. مثلاً فردی که به تازگی دچار دیابت شده است، تمام دنیا را از منظر قند و شکر می‌بیند و نوعی دل‌بستگی درونی به مصرف این نوع از مواد غذایی پیدا می‌کند. روزه‌داری و پرهیز از خوردن و آشامیدن هم، توجه افراد را بیشتر از هر موقع دیگری به موضوع خورد و خوراک، جلب می‌کند. اگر دقت کرده باشید، همین که ماه رمضان نزدیک می‌شود سیل پیامک‌ها در دنیای مجازی دست به دست می‌شود و باید و نباید‌های تغذیه‌ای در دو وعده سحری و افطاری را به مخاطبان گوشزد می‌کنند. تقریباً بیشتر از نیمی از برنامه‌های مشاوره‌ای صدا و سیما و رادیو، یاد عوت از کارشناسان تغذیه و دیگر پزشکان نیز به این موضوع مهم اختصاص می‌یابد. خلاصه با این که قرار است یک ماه روزه بگیریم همه جا حرف از خوردن است و خوردن! البته داستان خورد و خوراک رمضان تنها به حرف خلاصه نمی‌شود؛ سبب خرید خانوارها و جیب سبز پرستان آن‌ها، هم به خوبی حلول ماه مبارک رمضان را احساس می‌کنند. در واقع روزه‌داری در روزهای بلند و گرم، برای افرادی که توان بدنی مناسب ندارند، سخت و حتی گاهی طاقت فرسا می‌شود. این موضوع درباره روزه‌اولی‌ها و دانش آموزان روزه‌دار شدیدتر هم می‌شود. بر همین اساس، خانواده‌ها خود را برای پر تر و رنگین تر کردن سفره‌های سحری و افطاری توجیه می‌کنند. از آن جا که خرید و گردش در بازار در روزهای گرم با زیان روزه بسیار دشوار است، بیشتر خانواده‌ها ما محتاج یک ماهه منزل را قبل از رمضان تهیه می‌کنند. این حال و هوای خوشمزه هم فرصت اقتصادی مناسبی برای کسبه و بازاری‌ها به وجود می‌آورد و بازار خرید اقلام خوراکی و نوپزانه‌های خاص رمضان حسابی داغ می‌شود. البته ناگفته نماند، امسال با توجه به نوسانات بی‌سابقه در نرخ ارز، پیچ و خم‌های ایجاد شده در فرجام پر جام و همچنین انتشار خبرهای ضد و نقیض از احتکار برخی مواد توسط افراد سودجو و فرصت طلب، خانواده‌ها با احتیاط بیشتری پا به بازار می‌گذارند و به مدد حافظه خود سعی در پی بردن به میزان افزایش قیمت کالاهای خریداری شده نسبت به سال پیش دارند. در این شماره از دخل و خرج تلاش داریم ضمن شرح فواید پزشکی برخی از خوراکی‌های خاص سفره افطار، شمارا در جریان چند و چون قیمتی آن‌ها نیز قرار دهیم.



خرما کپسول طبیعی مکمل غذایی

اسلام دین زیبایی و مهربانی است. تمام چیزهایی که برای روح و جسم آدمی مفید باشد و باعث رشد و سلامت فرد از نظر جسمانی و روانی شود، از نظر اسلام واجب و مستحب است و با آن که سود آن‌ها به صورت مستقیم به خود فرد بر می‌گردد، خداوند با طعم دلچسپ ثواب آن‌ها را دلنشین‌تر کرده است. اما از آن طرف هر عملی که به جسم و جان آدم آسیب و ضرر برساند از سوی خداوند در محدوده مکروه تا معصیت دسته‌بندی می‌شود و خدا با اعمال تنبیه‌هایی در قالب گناه، بازدارنده مناسبی برای بندگانش ایجاد کرده است. به هر حال، همیشه در میان واجب‌ها و مستحب‌ها به دنبال مزیت آن‌ها برای جسم و جان تان باشید تا درستی این سخن را دریابید. در روایتی از پیامبر مهربانی‌ها آمده است که: «هر کس با خرما حلال افطار کند، ثواب نمازش صد برابر می‌شود.» و حالا از فواید خوردن خرما در افطار بپشوید.

خرما را باید بهترین غذا برای روزه‌داران دانست. در ساعت‌های پایانی روزه‌داری، به دلیل کاهش ذخایر قند خون، فرد دچار کسالت، سستی و نبود تمرکز می‌شود. اگر کامتان را با این قند طبیعی شیرین کنید، بدنتان فقط کافی است، ۲۰ دقیقه دیگر دوام بیاورد تا کمک‌های قندی قابل متابولیسم وارد سلول‌ها شود. خرما با داشتن ویتامین‌های A, B, C, E و املاح معدنی چون فسفر، کلسیم، آهن و منیزیم مانند کپسول‌های مکمل غذایی عمل می‌کند. از آن جا که تمام خواص خرما دارای پسوندهای طبیعی است، سوخت و ساز آن در بدن نیز به سرعت و به صورت کامل انجام می‌شود. مصرف خرما در وعده افطار، با تنظیم اشتها برای فرد، جلوی پرخوری را می‌گیرد. همچنین بدن را با خواص آنتی‌اکسیدانی اش در برابر بیماری‌های عفونی و غیر عفونی تقویت می‌کند. شاید بسیاری تنها دو یا سه نوع خرما را بشناسند و طعم آن‌ها را امتحان کرده باشند، اما جالب است بدانید که حدود ۳۰ نوع خرما تا کنون شناسایی شده است که هر کدام مانند اثر انگشت آدم‌ها به هم متفاوت و دارای خواص منحصر به فردی هستند. در این مجال کوتاه تنها سه نوع خرما را بر طرقدارابررسی می‌کنیم.

خرمای مضافتی: در همه سوپرمارکت‌ها حتماً دو تا سه جعبه از این نوع خرما وجود دارد. بیشتر ایرانی‌هایی که در نزدیکی نخلستان‌ها زندگی نمی‌کنند، تنها طعم این نوع خرما را چشیده‌اند. قیمت هر کیلو از این خرما حدود ۱۳ هزار تومان است.

خرمای خشک زاهدی: در بیشتر مغازه‌های خواربارفروشی کیسه‌های خرمای خشک و طلایی‌زاهدی به خریداران چشمک می‌زند. طعم شیرین و دلنشین این خرما در کنار استفاده راحت‌تر نسبت به نوع مضافتی‌اش، باعث شده جای خوبی در سفره و جیب ایرانیان برای خود باز کند. قیمت این نوع خرما که بیشتر به صورت فله‌ای عرضه می‌شود حدود ۹ هزار تومان است.

خرمای پیارم: خرمای پیارم چند سالی می‌شود که به دلیل فواید خاصش، بر سر زبان‌ها افتاده است و لقب شفا بخش‌ترین و البته گران‌ترین خرمای ایرانی را به خود اختصاص داده است. نوع درجه یک این خرما بیشتر به صورت بسته‌بندی با قیمت ۳۰ تا ۴۰ هزار تومان برای هر کیلو در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد.



هزار تومان

هر کیلو سبزی پاک و شسته شده

اعجاز سلامتی در سبزی خوردن

فرد روزه‌دار با کاهش زیاد مایعات در بدن مواجه می‌شود و همین موضوع دستگاه گوارش او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. مشکلات شایع گوارشی در روزهای ماه رمضان مانند یبوست، دل‌درد و نفخ و رفلاکس معده، بعد از افطار قابل رفع است. سبزیجات با آب نرفته درون بافتی شان در میان لقمه‌های نان و پنیر به کمک دستگاه گوارش خشک شده‌تان می‌آیند. آن‌ها علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن، کارکرد دستگاه گوارش را هم تنظیم می‌کنند. بشقاب سبزی خوردن شما با توجه به سلیقه و حوصله‌تان در پاک کردن سبزی می‌تواند بسیار متنوع باشد. هر کدام از این برگ‌های سبز و معطر برای خودش دنیایی از خواص و فواید دارد که در ادامه تنها بخشی از این فواید را شرح می‌دهیم.

ریحان، گل سرسید هر بشقاب سبزی است. شاید کمتر کسی باشد که طعم لذیذ ریحان با کباب به مذاقش خوش نیاید. به هر حال، خوردن این سبزی شگفت انگیز یکی از راه‌های درمان یبوست و سردرد‌های میگرنی است که در زمان روزه‌داری زیادتیر می‌شود. تره، سبزی بی‌ساقه و تمام برگ‌نیز جزو جدانشدنی بشقاب سبزی خوردن است. اگر از طعم تند و تیز تره زیاد خوششان نمی‌آید و لقمه‌های تان را از وجودش محروم می‌کنید، باید بدانید که شما خود را از خواص ادرار آور و دفع سموم این سبزی تند و تیز محروم



هزار تومان

هر کیلو خرما پیارم



کرده‌اید. مصرف تره علاوه بر کاهش فشار و کلسترول بد خون، معده را هم در برابر مشکل سوءهاضمه بیمه می‌کند. شاهی یک برگ و هزار خاصیت؛ شاهی با برگ‌هایی سرشار از ویتامین‌های A, C خاصیت آنتی‌اکسیدانی زیادی دارد. خواص اعجاب‌آور شاهی، در بهبود بیماری‌های کلیوی غیر قابل چشم‌پوشی است. اگر در سال‌های قبل به دلیل بیماری

نقرس و دردهای مفصلی متعاقب آن از روزه‌داری منع شده‌اید و امسال قصد گرفتن روزه دارید، از خوردن شاهی غافل نشوید. نمناع سبزی که عرقش بیشتر از خودش آشناست. مهم‌ترین خاصیت نمناع در تنظیم دستگاه گوارش و مسکن دردهای آن است. علاوه بر این با خاصیت نشاط‌آوری‌اش، کسالت بعد از افطار را تا حد زیادی از بین می‌برد. تربچه، نگین سرخ سبزی خوردن است. شما می‌توانید با خوردن این قرمزهای نقلی، و طیفه تنظیم سوخت و ساز بدن تان را به آن‌ها محمول

کنید. آن‌ها علاوه بر این کار، گردش خون را هم بهبود می‌بخشند. بماند که ویتامین C هم به کمک دهان تان برای مبارزه با پپوره و دیگر آفت‌های دهانی می‌آید که در روزهای روزه‌داری بالای جان دهان می‌شوند.

این همه از خواص سبزی‌ها سخن گفتیم ولی هنوز به بحث داغ قیمت آن نپرداخته‌ایم. یک کیلو سبزی خوردن حدود سه هزار و ۲۰۰ تومان برای تان آب می‌خورد. اما اگر زمان یا حوصله کافی را برای پاک کردن و شستن سبزی ندارید و از طرفی هم نمی‌خواهید سفره‌تان از پاک‌وشسته‌شده بسته‌بندی تهیه کنید، البته باید برای هر یک کیلو سبزی پاک و ضد عفونی شده حدود هفت هزار و ۵۰۰ تا هشت هزار تومان به جیب مبارک فشار بیاورید. این قیمت با توجه به دورریز آشغال سبزی در خرید سبزی پاک نشده خیلی هم غیر منصفانه به نظر نمی‌رسد.

خرما با داشتن ویتامین‌های A, B, C, E و املاح معدنی چون فسفر، کلسیم، آهن و منیزیم مانند کپسول‌های مکمل غذایی عمل می‌کند

66



هزار تومان

هر کیلو زولبیا و بامیه



زولبیا و بامیه

این روزها ویرترین همه قنادی‌ها بسیار پررنگ و لعاب است. تکه‌های طلایی و براق شیرینی‌هایی را می‌بینید که با تمام کوچکی‌شان، قند در دل‌ها را می‌کنند. زولبیا و بامیه متأسفانه با تمام خوشمزگی‌شان، فایده‌ای که ندارند هیچ، پر از ضرر هم هستند. ترکیب نشاسته و قند‌های صنعتی که در روغن‌های داغ سرخ می‌شوند، در واقع سم مهلکی برای اکید، کلیه، صفرا و دستگاه گوارش شناخته شده است. اما بیشتر مردم با علم به این مضرات، همین که اولین روز ماه رمضان فرا می‌رسد، غروب با یک جعبه زولبیا و بامیه به خانه وارد می‌شوند. اصلاً انگار سفره افطاری بدون این قندهای جان‌فرسا بوی رمضان نمی‌دهد. قیمت زولبیا و بامیه به عنوان نوپزانه‌های ماه رمضان، زیر نظر دقیق کارشناسان و بازرسان بازار قرار دارد. براساس مصوبه صنف قنادان قیمت هر کیلو از این شیرینی نوپزانه بین ۱۴ تا ۱۱ هزار تومان تعیین شد. اما زولبیا هم با تمام سادگی در ترکیباتش دچار زرق و برق می‌شود و با نام‌هایی چون زعفرانی، مغزدار و مجلسی در قنادی‌های کمی‌گران تر از نرخ مصوب به فروش می‌رسد.



قیمت	اقلام خوراکی (کیلویی)
۱۳ تا ۱۵ هزار	خرمای مضافتی
۹ هزار	خرمای زاهدی
۳۰ هزار	خرمای پیارم
۳ هزار ۲۰۰	سبزی خوردن
۱۲ هزار	حلیم
۱۰ هزار	آش
۵ هزار	سوپ
۱۳ هزار	شله
۱۴ تا ۱۱ هزار	زولبیا و بامیه

66

اگر زمان کافی برای پاک کردن و شستن سبزی ندارید و از

طرفی هم نمی‌خواهید

سفره‌تان از سبزی

خالی بماند، می‌توانید

سبزی‌های پاک و

شسته شده بسته‌بندی

تهیه کنید

نور تروخی جمعه ها روز سه شنبه و چهارشنبه
فروشگاه تخصصی
شمال
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳، طبقه اول
ساعات کاری: ۱۰:۰۰ تا ۲۰:۰۰

اقتصاد دلخواه
کیش
۰۲۱-۱۲۳۴۵۶۷۸
چین مالزی تایلند
جام جهانی
روسیه ترکیه
فلامینگو
۳۶۰۹۹۹۳۴

۰۲۱-۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
۰۲۱-۱۲۳۴۵۶۷۸
تخصص ماست
کاتالان: yekta_seir