

哪些有机食物不值得花钱买?

健康

浣滆 鍙戝竷浜庯細2007/11/25 12:09

有机食物也许对你的健康有益,但是对于你的荷包来说,却极可能带来不小的损失。"消费者报告"的资深科学家雷根(Urvashi Rangan)指出,由于在堼造过程中,没有了杀虫剂和其它化学堼品的危害,有机蔬菜、肉类和乳堼品等产品的价格,比一般食物贵上了50%至100%。

虽然有机食品的价格不菲,但是由于对健康及环境有利等原因,让这些产品的受欢迎度日益升高,根据市场调查公司Hartman Group的研究,70%以上的消费者在购物时,清单堘至少有一项是有机产品。

想要透过有机食品为健康加分,又不希望花大钱?以下5个诀窍值得你参考:

1、找出优先顺序

挑选有机食物时,购买有机苹果、牛肉和菠菜,对你带来的好处最大,因为这些食物若以一般方式种植或饲养,需要极大量的杀虫剂和潜在有害的添加物质。但若你购买有机木瓜、香蕉、芥蓝菜等,就比较不值高昂的价钱了,因为这些食物内含有的杀虫剂很少,经过清洗后,残留下的有害物质便所剩无几。再如香蕉之类的热带水果,剥了皮后,对你的伤害又更加地低。

购买之前也请详读标|d。海鲜、化妆用品和清洁产品等,无需经过USDA对蔬果肉类的相同标准,就可以标示有机的字样。食物健康专家史狄瓦(Kimberly Stewart)警告,"没有一套系统,就没有真正的保障。"因此建议你,千万别以顶级的价格,买回不值得的商品。

2、考虑替代选择

有机食品中,以肉类、鸡蛋和乳型品的价格最高,史狄瓦解释,这是因为提供动物的有机饲料相当缺乏。如果你无法承担如此高额的商品,你也可以考虑其他不错的替代品,例如不含生长激素或抗生素的产品,就是很好的选择。根据网上的生鲜食品商FreshDirect,半加] 的有机牛奶要价3.99元,不含抗生素的牛奶只要2.19元就可买到。

3、有机食品也会打折

你对一般商品精打细算的能力,也可以适用于有机商品。杂货店或超市三不五时,就会推出有机食品的促销打折,只要你多留意一点,就可以从报纸或广告单上找到不少优惠卷。例如Shop Rite商店在7月15至21日的广告单上,便推出了69美分一磅的有机香蕉,价格就与一般香蕉雷同,10瓶Stonyfield品牌的有机酸奶,也只要价6.99元,平均一瓶省下0.19元。

此外,现在正是挑选夏令蔬果的时节,因此在竞争之下,不少有机蔬果的价格也变得特别好。在Whole Foods,6盎司蔓越莓无论是否为有机种植,一律只要3.49元。而16盎司的草莓要价2.99元,只比一般草莓多了5毛钱。

4、转向地方农场

你所在当地的小农场,可能也是购买有机食物的好地方。雷根指出,由于季节性考量和激烈竞争等因素,让这些有机商品的价格不再居高不下。比如在纽约着名的Union Square Greenmarket,有机蕃茄和一般蕃茄都是每磅1.50元,提供消费者实惠的好选择。

5、考虑小品牌

许多连锁超市最近新增了有机食物的生产线,以自己的商标推出这些商品,提供客人相对便宜的价格就可买到。比如在Safeway超市中,20盎司瓶装的同名品牌有机番茄酱,一瓶只要2.45元,相较于大品牌Heinz的15盎司瓶装的3.79元,足足便宜了不少,算算每盎司番茄酱的平均价,你将省下49%的金钱