

## 5 đi u c n nh khi đi ch

T&#225;c Gi&#7843;: (Theo US News & World Report)  
Th&#7913; T&#432;:, 01 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 13:46

---

Có 15 lo i rau trái cây an toàn đ mua, mà không c n ph i mua rau trái h u c (organic)

H u h t ch là n i ph n th ng đ n đ mua th c ph m c n thi t, v t đ ng trong nhà và m t s s n ph m có ti ng.

Tuy nhiên, có nhi u th bán t i ch i đ t h n n i khác. N i niêu ch o, đ làm b p, đ ch i, và ngay c m t s v t đ ng trong nhà bán t i ch có th đ t vì ch coi nh ng th này là hàng đ c bi t. Nh ng th này r t khó bán. Vì th , các ch không có nhi u.



Khi mua chu i, ph i mua lo i h i xanh đ nó chín t t . (Hình minh h a: Justin Sullivan/Getty Images)

□

## 5 đi u c n nh khi đi ch

T&#225;c Gi&#7843;: (Theo US News & World Report)  
Th&#7913; T&#432;:, 01 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 13:46

---

Tuy v y, cũng có nhi u th chúng ta có th tìm th y ch v i giá r . N u mu n ti t ki m ti n khi đi ch và t n đ ng ngân sách gia đình, quý v nên chú ý năm đi u sau đây:

### 1. Nông s n “s ch”

T ch c “Environmental Working Group” xác nh n có 15 lo i rau trái cây an toàn đ mua, mà không c n ph i mua rau trái h u c (organic).

T ch c này cho r ng 15 lo i rau trái này có r t ít ho c g n nh không có thu c tr sâu, và là rau trái r t an toàn đ ăn. Nh ng lo i rau trái này là hành, b trái, b p ng t, d a (th m), xoài, đ u ng t (sweet peas), măng tây (asparagus), trái kiwi, b p c i, cà tím, cantaloupe, d a h u, nho, và khoai lang.

### 2. S n ph m “generic” (t ng t )

Khi mua th c ph m căn b n nh b t, mu i, đ ng, g o và s a, chúng ta ít khi đ ý s gi ng nhau gi a s n ph m t ng t và s n ph m “brand name.”

Trong nhi u tr ng h p, s khác bi t duy nh t gi a hai s n ph m này ch là s trình bày khéo léo cùng v i b ngoài màu s c. Và chúng ta rõ ràng mua m t s n ph m có thành ph n gi ng y h t nhau cho dù công ty nào s n xu t. Hãy thay đ i thói quen và mua s n ph m t ng t đ có th ti t ki m đ c vài đô la khi đi ch .

### 3. S n ph m bán s nhi u

Cho dù mua b t c gì, t đ u ph ng cho t i th c ph m căn b n, v i s l ng nhi u, chúng ta có th ti t ki m đ c r t nhi u.

Mua hàng s l ng nhi u là cách ti t ki m hi u qu nh t đ tích tr nh ng th c ph m căn b n trong gia đình, đ ng th i ti t ki m th i gian đi ch quá nhi u l n. Nh ng s n ph m có th mua v i s l ng l n là cereal, cà phê, mu i, đ ng...

### 4. “Gift card”

Dùng “gift card” có đi m th ng đ mua hàng t i ch cũng là m t cách ti t ki m.

## 5 đi u c n nh khi đi ch

T&#225;c Gi&#7843;: (Theo US News & World Report)  
Th&#7913; T&#432;:, 01 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 13:46

---

M i khi mua hàng b ng th này, chúng ta đ c c ng thêm đi m ho c đ c “th i” l i ti n m i l n s d ng. Mua hàng b ng cách này ph i đ c d trù c n th n và ph i b o đ m tr n đung th i h n. Mua hàng b ng th nh v y nhi u l n trong năm có th ki m đ c thêm nhi u ti n ho c đi m đ mua nh ng th khác.

### 5. Trái cây nh p c ng

Bi t trái cây nh p c ng nh chu i và d a (th m) nào r nh t đ mua là đi u không d chút nào.

Tuy nhiên, m t s ch bán các lo i trái cây này r t r . Chu i và d a (th m) th ng không có thu c r y. Khi mua chu i, ph i nh mua lo i h i xanh đ b o đ m nó s chín t t , không b chín quá.

Tránh mua d a (th m) quá chín vì có th nó đã b h ho c mùi quá ng t. (Đ.D.)