

家庭食用油“买大还是买小”？ 算完经济账，还要算笔健康账

■ 微博讨论：9份来自家庭的食用油，经化验，4份“哈”掉

■ 快报调查：超市“大包装”商品盛行，专家提醒根据实际需要购买

昨天，一条有关大包装食用油变“哈”了的微博引发关注。微博引用相关调查称，食用油长时间存放会氧化变质，所以建议家庭尤其是小家庭尽量购买小包装食用油。有人感叹，为图实惠买了大桶油，结果却“哈掉了”，绝对失算。

不少网友在转发的同时，也“反省”起家中的消费习惯。除了食用油，还有米和面、调味料，甚至洗衣粉，家庭消费越来越“大”。要想权衡好经济账、健康账，里面大有学问。昨天，现代快报记者走访南京市场进行了调查。

□现代快报记者 是钟寅 付瑞利

■ 关注

一条微博引发讨论—— 9份食用油，4份变“哈” 食用油最好买小包装？

网友“高睡营养师”发微博说，某疾控中心对9份来自家庭的食用植物油进行化验。结果令人惊讶，其中4份的酸价和过氧化值都超标，通俗地讲，就是油脂已经氧化变坏掉了。这意味着当时买大包装得到的优惠，会随着这些变质油一起倒掉，甚至是损失更大。

“高睡营养师”的这条微博可以在一份已经公开发表的研究成果中得到证实。在这篇

名为《家庭贮存食用植物油检验结果分析》的文章中，来自山东省卫生部门的三名工作人员表示，食用植物油保存不当或贮存时间过长会发生酸败，不仅影响油的感官指标，还会破坏脂溶性维生素，所产生的醛、酮、酸对人体健康不利。

“只在买的时候注意是否合算，却没想到一旦过期了反而是浪费。”不少网友纷纷转发、跟评。

有人只买“大包装”—— 图实惠，多买点回家存着

现代快报记者随机调查了多个家庭，青睐大包装商品的人不在少数。多位接受采访的市民都说到同一句话，“小包装耗费在包装上的成本更高，肯定更贵一些。”但若问到底差价有多大，大部分人都说没有细算过。

有一些精明的消费者已经发现，要算清楚单位售价并不容易。有的时候，同一个品牌的洗衣粉会分成330克、580克、960克等几种包装，净含量都不是整数，消费者仅凭心算不行，还得用上计算器。

“肯定买大包装啊，大包装的实惠！”老周今年55岁，儿子成家不久，如今他和妻子两个人生活。无论是米面油等食品，还是洗衣粉、洗发液等日化用品，他都保持着购买大包装的习惯，在他眼中，家庭装、大包

装、实惠，这三个词几乎可以划等号。

老周到超市购买食用油，一般买5升的大桶装，一桶色拉油至少能用4个月。他说：“过去去买米，是买25公斤的大包，儿子成家以后，我就改成买10公斤的中包，一般不考虑5公斤的小包装。10公斤的大米也能吃上一个多月。”

至于日化用品，他更是坚持“只买最大包装”的信念，洗衣粉、洗发液都是买两公斤以上的大包、大罐，买一次能用上半年。有的时候，洗衣粉储存不当，也会受潮结块，但周先生认为这并不影响使用。

“超市里的日化用品还常常会搞特价活动，只要是特价，我不管家里有没有用完，都会拎一大包回家存着。”老周还介绍起自己的经验。

也有人偏爱“小包装”—— 图新鲜，绝不把东西放到过期

也有例外的。例如全职太太程女士，她持家的习惯是，只买小包装。

“我们小两口的消耗量有限，买5公斤的袋装大米，时间长的话，米就有虫了。”她表示，相比较“实惠”，自己更在乎“新鲜”。因此，她无论是买米面油，还是买速冻的水饺、汤圆，都是小包装的。

在她家，米面油都控制在1个月内吃完，调味品都是买

500毫升左右的小瓶，都不会用太长时间。她认为，与其图便宜，把食品放到过期，不如买小包装的，趁着新鲜，尽快吃完。

她对日化用品的要求会稍微降低一些，不苛求最小包装的，但也不会买最大袋的。

她表示，虽然日化用品的保质期比较长，不会出现变质等问题，可大包装的拎着辛苦，家里也没地方放，两者差价有限，没必要存那么多在家里。



超市里一位顾客在比较大小包装的产品哪个更实惠
现代快报记者 李雨泽 摄

■ 探访

食品“小包装”走俏 日用品“大包装”受欢迎

有人中意大包装实惠，有人认定小包装新鲜。大包装产品的销量到底如何？昨天下午，现代快报记者对新街口一家超市里的食用油、酱油、雪碧、洗发水、洗衣液、瓶装咖啡共6种商品的销售情况进行调查。结果发现，有的大包装商品实惠好卖，有的则销路不佳。

年轻人买油都拎小瓶的

在这家超市里，食用油种类琳琅满目，规格各异。最大的一瓶容量为5升，最小的为1升。拿某品牌的大豆食用油来说，货架上能看到的有5升每瓶和2.5升每瓶两种规格，保质期均为18个月。前者售价是60元，后者售价是33元。经计算，小瓶装的大豆油每升价格要高出1.2元。尽管如此，一名售货员表示，小瓶的要比大瓶的好卖。

“5升的太多，吃不完容易坏掉。小瓶带着方便，吃完再来买。”这名售货员称，买大瓶的一般都是中老年人，家里人多，使用量大。而只要有年轻人来买油，一般都是提小瓶的。

调味品货架旁，一位顾客扫了一眼后，拿走一瓶500毫升装的上海产酱油，价格为9.6元。售货员见状，弯身补货。“这种小瓶的比较好卖，好的话，一天能卖出四五瓶。”她指了指1升装的，摇摇头表示那个“卖不动”。

1升装的酱油每瓶售价21.6元，比两瓶500毫升的还要高出2.4元。这名售货员称，除了价格不实惠，很多消费者认为酱油要吃新鲜的。如果打开口长时间用不完，容易跑味。所以，大瓶酱油不好卖。

超市内，能看到的雪碧共有三种规格。500毫升的标价2.5元，1.25升的标价4.7元，2升的标价6.2元。其中，第一种的保质期为9个月，后两种的保质期是11个月。经计算，购买体量越大的雪碧越实惠。

但当被问起具体销售情况时，售货员抬手指向最小瓶的雪

碧，这显然与程女士只买大瓶的情况不一样。“当然那个好卖，不是节假日，买那大瓶的干吗？再说，这是碳酸饮料，放时间长了不好喝，还不如拿个小瓶方便。当然，也有人爱喝这个，抱着大瓶回家。”

口味相同的某一品牌瓶装咖啡，共有三种规格，分别为22元的50克装、41.8元的100克装和76.8元的200克装。相比起前两种，200克装的价格更实惠。但它并没有得到挑选咖啡的顾客们的青睐。“这东西短时间喝不完，很容易受潮结块。”售货员称，如果这种咖啡分装成若干小袋出售，说不定销路会好些。

大瓶洗发水最受欢迎

货架上，某一品牌的洗发水共摆放了750毫升、400毫升和200毫升三种类型，价格分别为42.8元、24.8元和14.5元，大瓶的要实惠一些。

“大瓶的有时候还会搞促销活动，最低只要30多块，所以买的人特别多。”售货员称，家庭买大瓶洗发水可以用很长时间，并且它的保质期比较长，现在在售的一般要到2015年才会过期。

该超市在售的某品牌洗衣液中，最小包装的重量是500克，售价6.8元。最大的一桶重达3千克，售价41.7元。售货员表示，大桶装的洗衣液销量还可以。但他们推出了新的家庭装，即3包500克的捆绑在一起销售，标价20.4元。尽管价格没什么优惠，可这种包装既能满足需求量又便于保存，非常受消费者欢迎。

■ 建议

通过市场探访，可以了解到价格因素对消费者选择商品的影响，这是一笔经济账。但居家过日子，心里也应该算一笔健康账。就如有的网友指出，大包装的商品开封后，长时间储存是否存在风险？对此，专家表示，食品和日化产品要区别对待。

食品： 储存时间越长 安全风险越大

南京农业大学食品科技学院的副教授安辛欣认为，食品储存条件，很大程度上决定了保质期的时限。他举例道，在低温避光的环境下，食用油或能存放3个月以上。但如果把食用油放在灶台旁，既有高温烘烤，又有阳光直射，可能只过1个月油就变质了。大米、面粉也是同样的道理，应储存在干燥、阴凉的地方，储存得当的话，可以存放较长时间。但他也提醒市民，南京气候湿热，特别是在黄梅天，一旦发现大米霉变，就不能再食用。霉变的大米会产生黄曲霉素，会有致癌效果，大量摄入还会产生急性中毒症状。

他还指出，牛奶是一项特别需要注意的食品。密闭包装的情况下，牛奶或许可以存放一两个星期，甚至一个月。若一旦打开包装，牛奶接触到空气，很容易滋生细菌。哪怕只是打开几个小时，牛奶也有可能变质。他建议，牛奶要即开即食，有些牛奶的包装上会注明，打开后几小时内喝完，消费者要严格按照提示做，牛奶放在冰箱里同样可能滋生细菌。喝下变质的牛奶会产生腹泻等症状，不利于健康。“储存环境的温度、湿度、阳光等条件不同，谁也给不出一个准确的时间，食品几个月后就会变质。但大的原则是，食品存放时间越长，腐坏的风险越大。所以我还是认为，小家庭可以考虑到自家消耗的速度，按需求适量购买。但也不用过于恐慌，通常情况下，商品没过保质期，又没吃出异味，还是可以放心食用的。”

日化用品： 大包装更实惠 但要看种类

南京理工大学化工学院的教授陆明表示，通常来说，购买大包装的日化用品，是比较实惠的选择。像洗衣粉、洗衣液、洗发水等商品，虽然可能受到氧化，但对产品性能影响不大，一样可以使用。

他解释道，日化产品的成分千差万别，少部分成分会产生氧化反应，要根据具体成分，区别对待。化妆品、护肤品会接触皮肤，要求更严格，一些成分氧化后可能影响性能，但消费者可能分不清哪种成分会受到氧化，又会产生什么样的效果。因此，消费者购买化妆品、护肤品不建议买最大包装，应该按照说明书上的保质期，尽量在保质期内用完，适量购买。