



## «Пятёрочка Доставка» рассказала о спросе на здоровые продукты в начале года

После новогодних застолий россияне стали чаще отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам, злакам, кисломолочной продукции. Представители сервиса «Пятёрочка Доставка» изучили, какие полезные продукты оказались наиболее популярными в период с 1 по 8 января 2024 года, и сравнили нынешние предпочтения с прошлогодними.

Данные о продажах за первую неделю января 2024 года показали несколько тенденций в спросе на здоровые продукты. В целом пользователи сервиса съели их в 2 раза больше, чем за аналогичный период 2023 года. Такой же двукратный рост показало и количество заказов: россияне стали чаще пользоваться доставкой и заказывать продукты на дом.

Рейтинг популярности возглавили овощи и фрукты, нежирные виды мяса, кисломолочные продукты, минеральная вода, крупы и зерновые злаки, красная рыба. Каждую из этих категорий в январе 2024 года покупали в среднем в 2 раза больше. Отдельно можно отметить популярность современных кисломолочных продуктов – различных видов йогуртов и биотворожков: их в этом году съели почти в 2,5 раза больше, чем в предыдущем. Лидером рейтинга являются свежие овощи, главный источник клетчатки, что соотносится с трендом на здоровое питание после праздничных застолий с обилием тяжелой, сладкой и жирной пищи.

Клетчатка полезна для восстановления организма после праздников, подтверждает Елена Селина, эксперт по коррекции пищевого поведения: «Клетчатка помогает выводить токсины, способствует нормализации перистальтики кишечника и снижению аппетита».

Что касается вкусового выбора, то среди здоровых продуктов питания россияне особенно выделяют безлактозное молоко, овсяные и другие растительные напитки, нежирные сорта кефира, йогурта и творога, бездрожжевой хлеб, цельнозерновые хлебцы, орехи и сухофрукты, полезные сладости, протеиновые, злаковые и фруктовые батончики. Наибольшую динамику роста показали продукты для диабетического питания, которых в этом году заказали в 154 раза больше, чем в прошлом, продукты с повышенным содержанием белка (в 17 раз больше), безглютеновые продукты (в 4 раза больше).

Жители некоторых регионов – Воронежа, Архангельска, Мурманска, Новосибирска, Ростова-на-Дону – во время праздников предпочитали традиционные кисломолочные продукты пониженной жирности, в частности кефир 1%. Безлактозное молоко пользуется популярностью у жителей Москвы, Омска, Уфы, Челябинска, Ханты-Мансийска и городов Дальнего Востока. В других регионах более популярными стали растительные напитки: овсяные, рисовые, кокосовые и соевые. Так, пользователи сервиса из Волгограда, Владивостока, Нижнего Новгорода и Перми предпочитают овсяные напитки, жители Благовещенска и Калининграда – соевые, в Екатеринбурге, Краснодаре, Казани и городах Сибири наравне с овсяными популярны рисовые. Кокосовые напитки любят в Поволжье, а миндальные – на Дальнем Востоке и в самой западной точке, Калининграде.

[Ссылка на публикацию](#)