**Зелёный рацион**

Как вы думаете, насколько «зелёным» должен быть рацион питания? Эксперты из Всемирной организации здравоохранения рекомендуют каждый день съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов. Доказано, что именно такой уровень потребления снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм витаминами, минералами, клетчаткой и другими полезными веществами.

Все ли жители Енисейской Сибири следуют этому совету? В Красноярском крае только 12,3% мужчин и 12,1% женщин ежедневно включают в свой рацион рекомендуемую норму овощей и фруктов. В Хакасии — 12,3% мужчин и 11,3% женщин, в Тыве — 3,1% мужчин и 5% женщин.

В Сибирь уже привезли свежую черемшу, а скоро появится местная. Можно будет лакомиться новым урожаем овощей, фруктов и ягод с личного огорода или рынков. Весна и лето — хороший повод задуматься и скорректировать свой рацион. Питайтесь правильно!

Другая интересная статистическая информация размещена в пабликах Красноярскстата:

<https://vk.com/krasnoyarskstat>

<https://ok.ru/group/70000001230959>

<https://dzen.ru/krasnoyarskstat>