

Ab in die blaue Zone!



Lesenswertes Interview mit dem Ernährungswissenschaftler David Katz im [Zeit-Magazin](#):

Katz: Auf der japanischen Insel Okinawa isst man Reis. Die Griechen essen Weizen. Im Nahen Osten gibt es Gerste und Weizen. Südamerikaner essen Hirse, Amaranth und Quinoa. Das sind übrigens einige der sogenannten „blauen Zonen“. (...) „Blue Zones“ ist eigentlich ein anthropologisches Projekt, das aber der Ernährungswissenschaft wichtige Erkenntnisse bringt: Man untersucht die Regionen der Welt, in denen die Menschen am längsten leben, also viele über 100 werden. Die Menschen dort bekommen seltener Herzinfarkte, leiden weniger häufig an Demenz und sind bis ins hohe Alter fit. Dazu gehören Ikaria in Griechenland, Sardinien in Italien, wie gesagt Okinawa in Japan, Costa Rica und die kleine Gemeinde der Adventisten in Kalifornien.