

---

Subject: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:11:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also wahrscheinlich wisst ihr das ja schon,  
aber für alle die es noch nicht gewusst haben (wie ich zum Beispiel )  
Außer, dass Japaner auch in hohem Alter noch kaum HA haben, leben sie auch länger. Die  
Ursachen sind nicht genau untersucht, man nimmt aber allgemein an, dass es an der  
gesünderen Ernährung liegt.  
Ihr ERnährungsplan besteht hauptsächlich aus Fisch, Sojabohnen und Reis. (grob gesagt)  
Zudem trinken sie vielen grünen Tee.

hier ein anscheinend typischer Ernährungsplan:  
[http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040426/b\\_1.p.html](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040426/b_1.p.html)

Lecker besonders das Frühstück...

---