



4Leaf 調查 [The 4Leaf Survey]

為你評估由全食物蔬食來的卡路里百分比

正如你知道的，4Leaf 的設計是為了讓任何地方的人都盡可運用一個簡單而強有力的飲食理念，以使自己攝取由全食物蔬食（即「大自然為包裝」未經加工的全食物）而來的卡路里百分比得以最大化。此調查鑒定你個人估計的4Leaf 飲食「程度」。請注意，就算被評估為1Leaf 程度，已是屬於最高的10%健康飲食人士。以下12 條問題讓你相當清楚知道要如何改善自己的評分。

(J. Morris Hicks 于 10-30-15 作修改。知識產權 4Leaf Global, LLC 全權擁有。)

用2 分鐘時間，正視自己實話實說，圈起你的答案，再測量你的評分。（每食用分量 = 約一碟之¼）

1	新鮮水果。平均來說，你每日吃多少新鮮「全」（即「未經加工」）水果的食用分量？（果汁不算因不是全植物）	零 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	全蔬菜。平均來說，你每日吃多少「全」（即「未經加工」）蔬菜的食用分量？	零 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	全穀物、豆類、馬鈴薯或其他澱粉（醣即碳水化合物）。你每日吃多少此類碳水化合物的食用分量？	無 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	Omega-3 奧米加三脂肪酸。你是否從亞麻籽、核桃、大麻籽和奇亞籽等全食物植物來源中攝取足夠的奧米加三脂肪酸？	否 0	也許 0	不能肯定 0	是 +2
5	乳製品。你每星期有多少天吃乳製品如芝士、乳酪和雪糕等食物？（豆奶製品不能算）	零 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	蛋。你每星期有多少天吃蛋或用蛋作煮食材料？	零 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	牛奶或忌廉。你每星期有多少天喝或用牛奶或忌廉加入你的 cereal 穀類早餐、咖啡等食物？	零 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	添加糖。你是否很認真要在自製和在外所購買的食品中戒除添加糖？	當然 0	多數會 -1	不太會 -2	否 -3
9	白麵粉。對於白麵粉做的麵包、意式麵、麵、蛋糕、曲奇餅等食物，你會怎樣形容自己這方面的食用量？	零 0	少量 -1	中等 -3	大量 -5
10	甜點和咸點小食。對於此類不健康的食物，你會怎樣形容自己這方面的食用量？	少之又少 0	少量 -1	中等 -3	大量 -5
11	肉類食物、家禽和魚類食物。你每星期有多少餐包含任何動物的肉？（牛肉、豬肉、羊肉、雞肉、火雞肉或魚等）	0 to 1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	植物油。你每星期有多少餐包含食用油如橄欖油、芥花籽油或椰子油等？（所有油是 100%脂肪，並不是全食物植物。）	0 to 1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

將「負數」得分從「正數」得分中扣除即你的總得分，並使用下列圖表來評定自己的4Leaf 飲食程度

正數得分=	負數得分=	總得分=	4Leaf 飲食程度=
-------	-------	------	-------------

總得分 (-44 to +44)	4Leaf 計劃 飲食程度	每日卡路里攝入之% 從全植物食物中攝入	總得分 (-44 to +44)	估計的% 占人口之百分比
30 to 44	4Leaf	80 to 100%	30 to 44	1% “最高的 1%”
20 to 29	3Leaf*	60 to 79%	20 to 29	2% “最高的 3%”
10 to 19	2Leaf	40 to 59%	10 to 19	3% “最高的 6%”
0 to 9	1Leaf	20 to 39%	0 to 9	4% “最高的 10%”
-1 to -20	比大多數人都好	10 to 19%	-1 to -20	25% “最高的 35%”
-21 to -44	不健康的飲食**	少於 10%	-21 to -44	65% “多數人”

*如果你所得的飲食程度是3Leaf 而你的總得分至少是 24，且不超于 4 個負數，你是個 4Leaf 人。

**是典型的西方飲食：幾乎每一餐都吃肉、乳製品、蛋、油、海鮮和高度加工碳水化合物。

請注意：4Leaf 飲食未必是吃素或全素。然而，你如果選擇經常性以乳製品、肉、蛋、魚、油、糖和加工食品等為你的飲食，你要想達到 4Leaf 程度會有相當的困難。但願你不放棄追求充滿活力的健康與最優體重，我們整個團隊予你最好的祝願。