



## 4Leaf 调查 [The 4Leaf Survey]

为你评估由全食物蔬食来的卡路里百分比

正如你知道的，**4Leaf** 的设计是为了让任何地方的人都尽可运用一个简单而强有力饮食理念，以使自己摄取由全食物蔬食（即「大自然为包装」未经加工的全食物）而来的卡路里百分比得以最大化。此调查鉴定你个人估计的**4Leaf** 饮食「程度」。请注意，就算被评估为**1Leaf** 程度，已是属于最高的 10% 健康饮食人士。以下 12 条问题让你相当清楚知道要如何改善自己的评分。

(J. Morris Hicks 于 10-30-15 作修改。知识产权 4Leaf Global, LLC 全权拥有。)

用 2 分钟时间，正视自己实话实说，圈起你的答案，再测量你的评分。（每食用分量 = 约一碟之  $\frac{1}{4}$ ）

|    |  |             |           |            |            |
|----|--|-------------|-----------|------------|------------|
| 1  | 新鲜水果。平均来说，你 <b>每日</b> 吃多少新鲜「全」（即「未经加工」）水果的 <b>食用分量</b> ?（果汁不算因不是全植物） | 零<br>0      | 1-2<br>+6 | 3-5<br>+12 | 6+<br>+14  |
| 2  | 全蔬菜。平均来说，你 <b>每日</b> 吃多少「全」（即「未经加工」）蔬菜的 <b>食用分量</b> ?                | 零<br>0      | 1-2<br>+6 | 3-5<br>+12 | 6+<br>+14  |
| 3  | 全谷物、豆类、土豆或其他淀粉（醣即碳水化合物）。你 <b>每日</b> 吃多少此类碳水化合物的 <b>食用分量</b> ?        | 无<br>0      | 1-2<br>+6 | 3-5<br>+12 | 6+<br>+14  |
| 4  | Omega-3 奥米加三脂肪酸。你是否从亚麻籽、核桃、大麻籽和奇亚籽等全食物植物来源中摄取足够的奥米加三脂肪酸?             | 否<br>0      | 也许<br>0   | 不能肯定<br>0  | 是<br>+2    |
| 5  | 奶制品。你 <b>每星期有多少天</b> 吃奶制品如奶酪、酸奶和冰淇淋等食物?（大豆制品、豆奶等不能算）                 | 零<br>0      | 1-2<br>-3 | 3-5<br>-5  | 6-7<br>-7  |
| 6  | 蛋。你 <b>每星期有多少天</b> 吃蛋或用蛋作煮食材料?                                       | 零<br>0      | 1-2<br>-2 | 3-5<br>-4  | 6-7<br>-6  |
| 7  | 牛奶或奶油。你 <b>每星期有多少天</b> 喝或用牛奶或奶油加入你的 cereal 谷类早餐、咖啡等食物?               | 零<br>0      | 1-2<br>-1 | 3-5<br>-3  | 6-7<br>-5  |
| 8  | 添加糖。你是否很认真要在自制和在外所購買的食品中戒除添加糖?                                       | 当然<br>0     | 多数会<br>-1 | 不太会<br>-2  | 否<br>-3    |
| 9  | 白面粉。对于白面粉做的面包、意式面、面、蛋糕、曲奇饼等食物，你会怎样形容自己这方面的 <b>食用量</b> ?              | 零<br>0      | 少量<br>-1  | 中等<br>-3   | 大量<br>-5   |
| 10 | 甜点和咸点小吃。对于此类不健康的食物，你会怎样形容自己这方面的 <b>食用量</b> ?                         | 少之又少<br>0   | 少量<br>-1  | 中等<br>-3   | 大量<br>-5   |
| 11 | 肉类食物、家禽和鱼类食物。你 <b>每星期有多少餐</b> 包含任何动物的肉?（牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、火鸡肉或鱼等）          | 0 to 1<br>0 | 2-5<br>-3 | 6-11<br>-6 | 12+<br>-10 |
| 12 | 植物油。你 <b>每星期有多少餐</b> 包含食用油如橄榄油、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<br>0 | 2-5<br>-1 | 6-11<br>-2 | 12+<br>-3  |

将「负数」得分从「正数」得分中扣除即你的**总得分**，並使用下列图表来评定自己的**4Leaf** 饮食程度

| 正数得分= | 负数得分= | 总得分= | 4Leaf 饮食程度= |
|-------|-------|------|-------------|
|-------|-------|------|-------------|

| 总得分<br>(-44 to +44) | 4Leaf 计划<br>饮食程度 | 每日卡路里摄入之%<br>从全植物食物中摄入 | 总得分<br>(-44 to +44) | 估计的%<br>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           | 比大多数人都好          | 10 to 19%              | -1 to -20           | 25% “最高的 35%”   |
| -21 to -44          | 不健康的饮食**         | 少于 10%                 | -21 to -44          | 65% “多数人”       |

\*如果你所得的饮食程度是 3Leaf 而你的总得分至少是 24，且不超于 4 个负数，你是个 4Leaf 人。

\*\*是典型的西方饮食：几乎每一餐都吃肉、奶制品、蛋、油、海鲜和高度加工碳水化合物。

请注意：**4Leaf** 饮食未必是吃素或全素。然而，你如果选择经常性以奶制品、肉、蛋、鱼、油、糖和加工食品等为你的饮食，你要想达到**4Leaf** 程度会有相当的困难。但愿你不放弃追求充满活力的健康与最优体重，我们整个团队予你最好的祝愿。