

七天三十種植物食物大挑戰

根據一個美國腸道研究，每星期吃超過三十款植物食物的人的腸道菌多樣性比每星期只吃少於十款的人高¹。這個挑戰的目的是提升腸道菌多樣性以改善各種問題，如肥胖、皮膚、情緒、腸道問題。

挑戰說明：

- 挑戰目標是一星期內吃超過三十種植物食物。
(= 總數超過三十個 ✓)
- 一星期內至少吃大概一份 (one serving) 該款食物才可 ✓。
- 因香料份量較難計算，所以有吃到該款香料便可 ✓。
- 每餐需影相作紀錄。
- 七天後根據相片紀錄 ✓挑戰表格。
- 如所吃的植物食物未有出現於列表當中，可於「其他」自行填寫，再交給營養師判斷。
- 建議食用原型食物。

份量參考：

植物食物種類:	一份 (one serving):
水果	<ul style="list-style-type: none">• 一個中型水果 e.g. 蘋果、橙• 兩個小型水果 e.g. 李子、奇異果• 半碗迷你型水果 e.g. 提子、車厘子、士多啤梨• 半碗已切水果 e.g. 西瓜、哈密瓜、密瓜
蔬菜	<ul style="list-style-type: none">• 一碗未經烹煮的葉菜• 半碗已烹煮的蔬菜
堅果和種子	<ul style="list-style-type: none">• 1 安士 (ounce) / 一小撮
豆類	<ul style="list-style-type: none">• 半杯 (one-half cup)
穀物	<ul style="list-style-type: none">• 1/5 碗飯 (糙米, 白米) (= 一碗飯有五份穀物)• 1/5 碗已烹煮的粉絲/ 烏冬 (不計湯)• 1/3 碗已烹煮的細麵條/通心粉• 1/2 碗粥• 1/2 塊包 (連皮)* 一碗 = 250– 300 ml

¹ McDonald, D., Hyde, E., Debelius, J. W., Morton, J. T., Gonzalez, A., Ackermann, G., ... & Knight, R. (2018). American gut: an open platform for citizen science microbiome research. *Msystems*, 3(3), e00031-18.

30 plants a week challenge checklist

七天三十種植物食物大挑戰

Week _____

會員名稱 Name : _____ 會員號碼 Member No. : _____

挑戰日期 Date (dd/mm/yy): _____ / _____ / _____ - _____ / _____ / _____

蔬菜 Vegetable

- | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 菜心 Flowering Chinese cabbage | <input type="checkbox"/> 金菇 Needle mushroom |
| <input type="checkbox"/> 菠菜 Spinach | <input type="checkbox"/> 草菇 Straw mushroom |
| <input type="checkbox"/> 莧菜 Chinese spinach | <input type="checkbox"/> 茶樹菇 Tea tree mushroom |
| <input type="checkbox"/> 馬荳菜 Wild amaranth | <input type="checkbox"/> 蘑菇 Button mushroom |
| <input type="checkbox"/> 唐芹 Chinese celery | <input type="checkbox"/> 鮑魚菇 Abalone mushroom |
| <input type="checkbox"/> 西芹 Celery | <input type="checkbox"/> 雞腿菇 Shaggy mane |
| <input type="checkbox"/> 津菜 Tientsin cabbage | <input type="checkbox"/> 蘿蔔 Radish |
| <input type="checkbox"/> 娃娃菜 Mini Tientsin cabbage | <input type="checkbox"/> 甘筍 Carrot |
| <input type="checkbox"/> 小棠菜 Green Chinese cabbage | <input type="checkbox"/> 青蘿蔔 Shaggy mane |
| <input type="checkbox"/> 白菜 Bok choy | <input type="checkbox"/> 竹筍 Bamboo shoot |
| <input type="checkbox"/> 椰菜 Cabbage | <input type="checkbox"/> 蘆筍 Asparagus |
| <input type="checkbox"/> 椰菜花 Cauliflower | <input type="checkbox"/> 珍珠筍(玉米筍) Baby corn |
| <input type="checkbox"/> 西洋菜 Watercress | <input type="checkbox"/> 沙葛 Yan bean |
| <input type="checkbox"/> 枸杞 Matrimony vine | <input type="checkbox"/> 粉葛 Kudzu |
| <input type="checkbox"/> 荳苗 Pea shoot | <input type="checkbox"/> 牛蒡 Burdock |
| <input type="checkbox"/> 油麥菜 Indian lettuce | <input type="checkbox"/> 番薯 Sweet potato |
| <input type="checkbox"/> 芥菜 Mustard leaf | <input type="checkbox"/> 蓮藕 Lotus root |
| <input type="checkbox"/> 芥蘭 Chinese kale | <input type="checkbox"/> 百合 Lily bulb |
| <input type="checkbox"/> 羽衣甘藍 Curly kale | <input type="checkbox"/> 芋頭 Taro |
| <input type="checkbox"/> 珍珠菜 White mugwort | <input type="checkbox"/> 紅茶頭 Beetroot |
| <input type="checkbox"/> 皇帝菜 Emperor vegetable | <input type="checkbox"/> 蔥頭 Shallot bulb |
| <input type="checkbox"/> 茼蒿 Garland chrysanthemum | <input type="checkbox"/> 蒜頭 Garlic bulb |
| <input type="checkbox"/> 通菜 Water spinach | <input type="checkbox"/> 薑 Ginger |
| <input type="checkbox"/> 潺菜 Indian spinach | <input type="checkbox"/> 蔥 Spring onion |
| <input type="checkbox"/> 塔菜 Chinese flat cabbage | <input type="checkbox"/> 京蔥 Green scallion |
| <input type="checkbox"/> 唐生菜 Chinese lettuce | <input type="checkbox"/> 洋蔥 Onion |
| <input type="checkbox"/> 西生菜 Iceberg lettuce | <input type="checkbox"/> 指天椒 Chili pepper |
| <input type="checkbox"/> 西蘭花 Broccoli | <input type="checkbox"/> 紅尖椒 Red hot pepper |
| <input type="checkbox"/> 韭菜 Chinese chive/ leek | <input type="checkbox"/> 青尖椒 Green hot pepper |
| <input type="checkbox"/> 韭菜花 Bud chive | <input type="checkbox"/> 燈籠椒 Sweet pepper |
| <input type="checkbox"/> 韭黃 Yellow chive/ leek sprout | <input type="checkbox"/> 粟米 Corn |
| <input type="checkbox"/> 冬瓜 Wax gourd | <input type="checkbox"/> 粟米鬚 Corn silk |
| <input type="checkbox"/> 佛手瓜 Chayote | <input type="checkbox"/> 芫茜 Coriander |
| <input type="checkbox"/> 青瓜 Cucumber | <input type="checkbox"/> 竹蔗 Sugar cane |
| <input type="checkbox"/> 老黃瓜 Yellow cucumber | <input type="checkbox"/> 馬蹄 Water chestnuts |
| <input type="checkbox"/> 南瓜 Pumpkin | <input type="checkbox"/> 秋葵 Okara |
| <input type="checkbox"/> 苦瓜 Bitter cucumber | <input type="checkbox"/> 雲耳 Black fungus |
| <input type="checkbox"/> 矮瓜 Eggplant | <input type="checkbox"/> 木耳 Wood ear fungus |
| <input type="checkbox"/> 絲瓜 Angled luffa | <input type="checkbox"/> 雪耳 White fungus |
| <input type="checkbox"/> 節瓜 Hairy gourd | <input type="checkbox"/> 芝麻葉 Arugula |
| <input type="checkbox"/> 翠玉瓜 Zucchini | <input type="checkbox"/> 抱子甘藍 Brussels sprouts |
| <input type="checkbox"/> 木瓜 Papaya | <input type="checkbox"/> 甜菜 (Swiss) Chard |
| <input type="checkbox"/> 鮮冬菇 Fresh shiitake mushroom | <input type="checkbox"/> 髮菜 Hair-like seaweed |
| <input type="checkbox"/> 秀珍菇 Small oyster mushroom | <input type="checkbox"/> 冰菜 Crystalline iceplant |

水果 Fruit

- 橙 Orange
- 蘋果 Apple
- 西瓜 Watermelon
- 士多啤梨 Strawberry
- 哈密瓜 Cantaloupe
- 梨 Pear
- 提子 Grape
- 奇異果 Kiwi
- 菠蘿 Pineapple
- 黑莓 Blackberry
- 榴槤 Durian
- 蜜瓜 Honeydew-melon
- 番茄 Tomato
- 龍眼 Longan
- 大樹菠蘿 Jackfruit
- 山竹 Mangosteen
- 火龍果 Dragon fruit
- 木瓜 Papaya
- 牛油果 Avocado
- 西柚 Grapefruit
- 西梅 Prune
- 芒果 Mango
- 枇杷 Loquat
- 青檸 Lime
- 青蘋果 Green apple
- 柿 Chinese persimmon
- 柑 Mandarin
- 柚子 Pummelo
- 紅毛丹 Rambutan
- 香蕉 Banana
- 紅桑子 Raspberry
- 桃 Peach
- 桃駁梨 Nectarine
- 荔枝 Lychee
- 番石榴 Guava
- 番荔枝 Sugar-apple
- 楊桃 Starfruit
- 熱情果 Passion-fruit
- 蓮霧 Wax apple
- 檸檬 Lemon
- 藍莓 Blueberry
- 櫻桃 Cherry
- 椰子 Coconut
- 黃皮 Wampi
- 無花果 Fig
- 椰青 Young coconut
- 紅棗 Red dates
- 蜜棗 Candied dates
- 杏桃 Apricot
- 李子/布祿 Plum
- 石榴 Pomegranate

香草和香料 Herbs & spices

- 茅根 India Perotis
- 香茅 Lemon grass
- 臭草 Common rue
- 羅勒 Basil
- 荷葉 Lotus
- 薄荷葉 Mint leaf
- 西蒜 European leek
- 檸檬葉 Lemon leaf
- 蘆薈 Aloe
- 木薯 Cassava
- 番荳/洋香菜 Parsley
- 香菜 Cilantro
- 菱角 Water caltrop
- 芋絲 Konjac noodles
- 香草 Vanilla
- 月桂葉 Bay leaf
- 肉桂 Cinnamon
- 枇杷葉 Loquat leaf
- 龍脷葉 Dragon's tongue leaf
- 紫蘇葉 Perilla leaf
- 多香果 Allspice
- 可可 Cacao/ cocoa
- 辣椒粉 Chili powder
- 丁香 Clove
- 孜然 Cumin
- 蒔蘿 Dill
- 茴香 Fennel
- 味噌 Miso
- 肉豆蔻 Nutmeg
- 牛至 Oregano
- 胡椒子 Peppercorns
- (胡椒)薄荷 Peppermint
- 迷迭香 Rosemary
- 鼠尾草 Sage
- 龍蒿 Tarragon
- 咖啡 Coffee
- 茶 Tea
- 百里香 Thyme
- 薑黃 Turmeric

其他 Others

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

堅果和種子 Nuts & seeds

- 花生 Peanut
- 腰果 Cashew
- 芝麻 Sesame seed
- 蓮子 Lotus seed
- 白果 Ginkgo
- 核桃 Walnut
- 松子仁 Pine nut
- 扁桃仁 Almond
- 榛子 Hazelnut
- 栗子 Chestnut
- 開心果 Pistachio
- 葵花子 Sunflower seed
- 蠶豆 Horse bean
- 杞子 Chinese wolfberry
- 南北杏 Apricot kernel
- 奇亞籽 Chia seeds
- 巴西堅果 Brazil nuts
- 亞麻籽 Flax seeds
- 大麻籽 Hemp seeds
- 南瓜籽 Pumpkin Seeds

豆類 Beans/ legumes

- 青毛豆 Green soybean
- 豌豆 Garden pea
- 豆角 Yard-long bean
- 甜豆 Sweet pea
- 四季豆 Snap bean
- 紅豆 Adzuki bean
- 綠豆 Mung bean
- 紅腰豆 Red kidney bean
- 黃豆 Soybean
- 鷹嘴豆/三角豆 Chickpea
- 黑豆 Black bean
- 赤小豆 Rice bean
- 眉豆 Black-eyed pea
- 扁豆 White hyacinth bean
- 青豆 Green pea
- 白豆 Cannellini bean
- 蠶豆 Fava bean
- 小扁豆 Lentils
- 利馬豆 Lima bean
- 花豆 Pinto bean
- 馬豆 Split bean

穀物 Grains

- 薏米 Pearl barley
- 西米 Sago
- 法羅 Farro
- 黑麥/裸麥 Rye
- 斯佩耳特小麥 Spelt
- 全麥 Whole wheat
- 燕麥 Oats
- 糙米 Brown rice
- 蕎麥 Buckwheat
- 小米 Millet
- 藜麥 Quinoa
- 苔麩 Teff
- 高粱 Sorghum
- 全麥麵食 Wholemeal pasta
- 紫米 Purple rice
- 糯米 Glutinous rice
- 紅米 Red rice
- 艾保利奧米 Arbotio

✓ 總數 Total :