

NCI 饮食史问卷 II（DHQ II）· 过去 1 个月 · 含份量版 · 中文译本

Diet History Questionnaire II (DHQ II), 1-Month with Serving Sizes Version

原始文件：NCI-DHQ2-US-past-month-with-portion.pdf | 中文译本：Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考

填写说明：填写说明：请在每题右侧勾选最符合您情况的选项；若勾选“从不”等跳转项，请按提示跳至下一题。

频率档：从不 / 每月 1 次或更少 / 每月 2–3 次 / 每周 1–2 次 / 每周 3–4 次 / 每周 5–6 次 / 每天 1 次 / 每天 2–3 次 / 每天 4–5 次 / 每天 6 次或更多（视题目而定）。

份量档：小份 / 中份 / 大份，或按原卷所列具体克重、杯数、片数标注。

题号	题目	选项（请勾选）
一、果汁、牛奶与饮料 / Juices, Milk & Beverages		
Q1	过去 1 个月里，您多久吃一次胡萝卜汁？	☐ 从不（跳至第 2 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q1a	每次喝 胡萝卜汁 时，通常喝多少？	☐ 少于 ½ 杯 (4 盎司) ☐ ½ 至 1¼ 杯 (4 至 10 盎司) ☐ 多于 1¼ 杯 (10 盎司)
Q2	过去 1 个月里，您多久吃一次番茄汁或其他蔬菜汁？（请不要包括胡萝卜汁。）	☐ 从不（跳至第 3 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q2a	每次喝 番茄汁或其他蔬菜汁 时，通常喝多少？	☐ 少于 ¾ 杯 (6 盎司) ☐ ¾ 至 1¼ 杯 (6 至 10 盎司) ☐ 多于 1¼ 杯 (10 盎司)
Q3	过去 1 个月里，您多久喝一次橙汁或葡萄柚汁？	☐ 从不（跳至第 4 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q3a	每次喝 橙汁或葡萄柚汁 时，通常喝多少？	☐ 少于 ¾ 杯 (6 盎司) ☐ ¾ 至 1¼ 杯 (6 至 10 盎司) ☐ 多于 1¼ 杯 (10 盎司)
Q3b	您喝过的橙汁或葡萄柚汁中添加钙（钙强化）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q4	过去 1 个月里，您多久喝一次其他 100% 纯果汁或 100% 果汁混合饮料（如苹果、葡萄、菠萝等）？	☐ 从不（跳至第 5 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q4a	每次喝 其他 100% 纯果汁或果汁混合饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 ¾ 杯 (6 盎司) ☐ ¾ 至 1½ 杯 (6 至 12 盎司) ☐ 多于 1½ 杯 (12 盎司)
Q4b	您喝过的其他 100% 纯果汁或果汁混合饮料中添加钙（钙强化）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q5	过去 1 个月里，您多久喝一次其他果汁饮料（如蔓越莓鸡尾酒、Hi-C、柠檬水或 Kool-Aid，低糖或无糖）？	☐ 从不（跳至第 6 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q5a	每次喝 果汁饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 2 杯 (8 至 16 盎司) ☐ 多于 2 杯 (16 盎司)
Q5b	您喝的果汁饮料是低糖或无糖饮料的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q6	过去 1 个月里，您多久吃一次牛奶（作饮料喝，非加入咖啡或麦片中）？（请不要包括巧克力奶和热巧克力。）	☐ 从不（跳至第 7 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q6a	每次喝 牛奶（作饮料） 时，通常喝多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 1½ 杯 (8 至 12 盎司) ☐ 多于 1½ 杯 (12 盎司)

题号	题目	选项（请勾选）
Q6b	您通常喝哪种牛奶？	☐ 全脂牛奶 ☐ 2% 脂肪牛奶 ☐ 1% 脂肪牛奶 ☐ 脱脂、无脂或 ½% 脂肪牛奶 ☐ 豆奶 ☐ 米浆 ☐ 其他
Q7	过去 1 个月里，您多久喝一次巧克力奶（含热巧克力）？	☐ 从不（跳至第 8 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q7a	每次喝 巧克力奶 时，通常喝多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 1½ 杯 (8 至 12 盎司) ☐ 多于 1½ 杯 (12 盎司)
Q7b	您喝的巧克力奶是减脂或脱脂奶的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q8	过去 1 个月里，您多久喝一次代餐或高蛋白饮料（如 Instant Breakfast、Ensure、Slimfast、Sustacal 等）？	☐ 从不（跳至第 9 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q8a	每次喝代餐或高蛋白饮料时，通常喝多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 1½ 杯 (8 至 12 盎司) ☐ 多于 1½ 杯 (12 盎司)
Q9	过去 1 个月里，您多久喝一次汽水或碳酸饮料？	☐ 从不（跳至第 10 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q9a	每次喝 汽水或碳酸饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 12 盎司 或 少于 1 罐 或 瓶 ☐ 12 至 16 盎司 或 1 罐 或 瓶 ☐ 多于 16 盎司 或 多于 1 罐 或 瓶
Q9b	这些汽水或碳酸饮料是低糖或无糖的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q9c	这些汽水或碳酸饮料不含咖啡因的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q10	过去 1 个月里，您多久喝一次运动饮料？	☐ 从不（跳至第 11 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q10a	每次喝 运动饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 12 盎司 或 少于 1 瓶 ☐ 12 至 24 盎司 或 1 至 2 瓶 ☐ 多于 24 盎司 或 多于 2 瓶
Q11	过去 1 个月里，您多久喝一次能量饮料？	☐ 从不（跳至第 12 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q11a	每次喝 能量饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 8 盎司 或 少于 1 杯 ☐ 8 至 16 盎司 或 1 至 2 杯 ☐ 多于 16 盎司 或 多于 2 杯
Q12	过去 1 个月里，您多久喝一次啤酒？	☐ 从不（跳至第 13 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q12a	每次喝 啤酒 时，通常喝多少？	☐ 少于 a 12-盎司 罐 或 瓶 ☐ 1 至 3 12-盎司 罐 或 瓶 ☐ 多于 3 12-盎司 罐 或 瓶
Q13	过去 1 个月里，您多久喝一次水？	☐ 从不（跳至第 14 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q13a	每次喝 水 时，通常喝多少？	☐ 少于 12 盎司 或 少于 1 瓶 ☐ 12 至 24 盎司 或 1 至 2 瓶 ☐ 多于 24 盎司 或 多于 2 瓶
Q13b	您喝的水是自来水的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q13c	您喝的水是瓶装加糖水（加低热或无热甜味剂，含气泡水）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q13d	您喝的水是瓶装无糖水（含气泡水）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是

题号	题目	选项（请勾选）
Q14	过去 1 个月里，您多久喝一次葡萄酒或葡萄酒饮料？	☐ 从不（跳至第 15 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q14a	每次喝 葡萄酒或葡萄酒饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 5 盎司 或 少于 1 glass ☐ 5 至 12 盎司 或 1 至 2 杯 ☐ 多于 12 盎司 或 多于 2 杯
Q15	过去 1 个月里，您多久喝一次烈酒或混合饮料？	☐ 从不（跳至第 16 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2–3 次 ☐ 每天 4–5 次 ☐ 每天 6 次或更多
Q15a	每次喝 烈酒或混合饮料 时，通常喝多少？	☐ 少于 1 份（盅） of liquor ☐ 1 至 3 份（盅） of liquor ☐ 多于 3 份（盅） of liquor
二、谷物与早餐麦片 / Cooked cereal & cold cereal		
Q16	过去 1 个月里，您多久吃一次燕麦片、玉米糊或其他熟麦片？	☐ 从不（跳至第 17 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q16a	每次吃 燕麦片、玉米糊或其他熟麦片 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¾ 杯 ☐ ¾ 至 1¼ 杯 ☐ 多于 1¼ 杯
Q16b	您的燕麦片、玉米糊或其他熟麦片中添加黄油或人造黄油的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q17	过去 1 个月里，您多久吃一次冷食麦片？	☐ 从不（跳至第 18 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q17a	每次吃 冷食麦片 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2½ 杯 ☐ 多于 2½ 杯
Q17b	您吃的冷食麦片是 Total Raisin Bran、Total Cereal 或 Product 19 的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q17c	您吃的冷食麦片是 All Bran、Fiber One、100% Bran 或 All-Bran Bran Buds 的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q17d	您吃的冷食麦片是其他麸皮或纤维麦片（如 Cheerios、Shredded Wheat、Raisin Bran、Bran Flakes、Grape-Nuts、Granola、Wheaties 或 Healthy Choice）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q17e	您吃的冷食麦片是任何其他类型的冷食麦片（如 Corn Flakes、Rice Krispies、Frosted Flakes、Special K、Froot Loops、Cap'n Crunch 等）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q17f	您的冷食麦片是否加牛奶？	☐ 否 ☐ 是
Q17g	通常加哪种牛奶？	☐ 全脂牛奶 ☐ 2% 脂肪牛奶 ☐ 1% 脂肪牛奶 ☐ 脱脂、无脂或 ½% 脂肪牛奶 ☐ 豆奶 ☐ 米浆 ☐ 其他
Q17h	每次给冷食麦片加牛奶时，通常加多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
三、水果 / Fruits		
Q18	过去 1 个月里，您多久吃一次苹果酱？	☐ 从不（跳至第 19 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q18a	每次吃 苹果酱 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q19	过去 1 个月里，您多久吃一次苹果？	☐ 从不（跳至第 20 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q19a	每次吃 苹果 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 苹果 ☐ 1 苹果 ☐ 多于 1 苹果
Q20	过去 1 个月里，您多久吃一次梨（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 21 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q20a	每次吃 梨 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 梨 ☐ 1 梨 ☐ 多于 1 梨
Q21	过去 1 个月里，您多久吃一次香蕉？	☐ 从不（跳至第 22 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q21a	每次吃 香蕉 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 香蕉 ☐ 1 香蕉 ☐ 多于 1 香蕉
Q22	过去 1 个月里，您多久吃一次干果（如西梅或葡萄干）？ （请不要包括杏干。）	☐ 从不（跳至第 23 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q22a	每次吃 干果 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 汤匙 ☐ 2 至 5 汤匙 ☐ 多于 5 汤匙
Q23	过去 1 个月里，您多久吃一次桃、油桃或李子？	☐ 从不（跳至第 24 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q23a	每次吃 桃、油桃或李子 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 水果 或 少于 ½ 杯 ☐ 1 至 2 fruits 或 ½ 至 ¾ 杯 ☐ 多于 2 fruits 或 多于 ¾ 杯
Q24	过去 1 个月里，您多久吃一次葡萄？	☐ 从不（跳至第 25 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q24a	每次吃 葡萄 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 或 少于 10 颗葡萄 ☐ ½ 至 1 杯 或 10 至 30 颗葡萄 ☐ 多于 1 杯 或 多于 30 颗葡萄
Q25	过去 1 个月里，您多久吃一次哈密瓜？	☐ 从不（跳至第 26 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q25a	每次吃 哈密瓜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ melon 或 少于 ½ 杯 ☐ ¼ melon 或 ½ 至 1 杯 ☐ 多于 ¼ melon 或 多于 1 杯
Q26	过去 1 个月里，您多久喝一次甜瓜（非哈密瓜）？	☐ 从不（跳至第 27 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q26a	每次吃 哈密瓜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 或 1 小牙 ☐ ½ 至 2 杯 或 1 中等牙 ☐ 多于 2 杯 或 1 大牙
Q27	过去 1 个月里，您多久吃一次草莓？	☐ 从不（跳至第 28 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q27a	每次吃 草莓 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 或 少于 3 颗浆果 ☐ ¼ 至 ¾ 杯 或 3 至 8 颗浆果 ☐ 多于 ¾ 杯 或 多于 8 颗浆果
Q28	过去 1 个月里，您多久吃一次橙子、橘子或小柑橘？	☐ 从不（跳至第 29 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q28a	每次吃 橙子、橘子或小柑橘 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 水果 ☐ 1 水果 ☐ 多于 1 水果
Q29	过去 1 个月里，您多久吃一次葡萄柚？	☐ 从不（跳至第 30 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q29a	每次吃 葡萄柚 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ grapefruit ☐ ½ grapefruit ☐ 多于 ½ grapefruit
Q30	过去 1 个月里，您多久吃一次菠萝？	☐ 从不（跳至第 31 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q30a	每次吃 菠萝 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 或 少于 1 medium 片 ☐ ¼ 至 ¾ 杯 或 1 medium 片 ☐ 多于 ¾ 杯 或 多于 1 medium 片
Q31	过去 1 个月里，您多久吃一次其他种类水果？	☐ 从不（跳至第 32 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q31a	每次吃 其他种类水果 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 ¾ 杯 ☐ 多于 ¾ 杯
四、蔬菜 / Vegetables		
Q32	过去 1 个月里，您多久吃一次熟的绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝、芥菜叶、甜菜叶或羽衣甘蓝）？	☐ 从不（跳至第 33 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q32a	每次吃 熟的绿叶菜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q33	过去 1 个月里，您多久吃一次生的绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝、芥菜叶、甜菜叶或羽衣甘蓝）？（We will ask about lettuce later.）	☐ 从不（跳至第 34 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q33a	每次吃 生的绿叶菜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q34	过去 1 个月里，您多久吃一次凉拌卷心菜丝？	☐ 从不（跳至第 35 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q34a	每次吃 凉拌卷心菜丝 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 ¾ 杯 ☐ 多于 ¾ 杯
Q35	过去 1 个月里，您多久吃一次酸菜或卷心菜（非凉拌卷心菜丝）？	☐ 从不（跳至第 36 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q35a	每次吃 酸菜或卷心菜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q36	过去 1 个月里，您多久吃一次胡萝卜（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 37 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q36a	每次吃 胡萝卜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 或 少于 2 小胡萝卜 ☐ ¼ 至 ½ 杯 或 2 至 5 小胡萝卜 ☐ 多于 ½ 杯 或 多于 5 小胡萝卜
Q37	过去 1 个月里，您多久吃一次菜豆或青豆（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 38 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q37a	每次吃 菜豆或青豆 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q38	过去 1 个月里，您多久吃一次豌豆（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 39 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q38a	每次吃 豌豆 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 ¾ 杯 ☐ 多于 ¾ 杯
Q39	过去 1 个月里，您多久吃一次玉米？	☐ 从不（跳至第 40 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q39a	每次吃 玉米 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 穗 或 少于 ½ 杯 ☐ 1 穗 或 ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 穗 或 多于 1 杯
Q40	过去 1 个月里，您多久吃一次西兰花（新鲜或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 41 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q40a	每次吃 西兰花 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q41	过去 1 个月里，您多久吃一次花椰菜或孢子甘蓝（新鲜或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 42 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q41a	每次吃 花椰菜或孢子甘蓝 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 ½ 杯 ☐ 多于 ½ 杯
Q42	过去 1 个月里，您多久吃一次芦笋（新鲜或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 43 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q42a	每次吃 芦笋 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 或 少于 4 芦笋 ☐ ½ 至 ¾ 杯 或 4 至 7 芦笋 ☐ 多于 ¾ 杯 或 多于 7 芦笋
Q43	过去 1 个月里，您多久吃一次冬南瓜（如南瓜、奶油南瓜或橡子南瓜）？	☐ 从不（跳至第 44 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q43a	每次吃 冬南瓜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 ¾ 杯 ☐ 多于 ¾ 杯
Q44	过去 1 个月里，您多久吃一次什锦蔬菜？	☐ 从不（跳至第 45 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q44a	每次吃 什锦蔬菜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q45	过去 1 个月里，您多久吃一次洋葱？	☐ 从不（跳至第 46 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q45a	每次吃 洋葱 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 片 或 少于 1 汤匙 ☐ 1 片 或 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 1 片 或 多于 4 汤匙
Q46	试回想过去 12 个月里您吃过的所有熟蔬菜及其做法。您的蔬菜用某种脂肪（包括喷式油）烹制的频率如何？（请不要包括土豆。）	☐ 从不（跳至第 47 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q46a	烹饪过程中通常添加了哪些脂肪？（请不要包括土豆。可多选。）	☐ 人造黄油 ☐ 黄油 ☐ 猪油、肥肉或培根油 ☐ 橄榄油 ☐ 玉米油 ☐ 芥花籽油或油菜籽油 ☐ 喷式油，如 Pam 等 ☐ 其他种类的油 ☐ 以上皆无
Q47	再想一下过去 12 个月里您吃过的所有熟蔬菜，在烹饪后或餐桌上添加某种脂肪、酱汁或沙拉酱的频率如何？（请不要包括土豆。）	☐ 从不（跳至第 48 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1–2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次 ☐ 每天 3 次或更多
Q47a	烹饪后或餐桌上通常添加了哪些脂肪、酱汁或沙拉酱？（请不要包括土豆。可多选。）	☐ 人造黄油 ☐ 黄油 ☐ 猪油、肥肉或培根油 ☐ 沙拉酱 ☐ 奶酪酱 ☐ 白汁 ☐ 其他
Q47b	若在烹饪后或餐桌上给熟蔬菜添加了人造黄油、黄油、猪油、肥肉或培根油，您通常加多少？	☐ 通常不加这些 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q47c	若在烹饪后或餐桌上给熟蔬菜添加了沙拉酱、奶酪酱或白汁，您通常加多少？	☐ 通常不加这些 ☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
Q48	过去 1 个月里，您多久吃一次甜椒（青、红或黄）？	☐ 从不（跳至第 49 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q48a	每次吃 甜椒 时，通常吃多少？	☐ 少于 甜椒 ☐ ¼ 至 ¼ 甜椒 ☐ 多于 ¼ 甜椒 ☐ ½
Q49	过去 1 个月里，您多久吃一次新鲜番茄？	☐ 从不（跳至第 50 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q49a	每次吃 新鲜番茄 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ tomato ☐ ¼ 至 ½ tomato ☐ 多于 ½ tomato
Q50	过去 1 个月里，您多久吃一次生菜沙拉（可含或不含其他蔬菜）？	☐ 从不（跳至第 51 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q50a	每次吃 生菜沙拉 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 1¼ 杯 ☐ 多于 1¼ 杯
Q50b	您吃的生菜沙拉含深绿色生菜的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q51	过去 1 个月里，您多久吃一次沙拉上的沙拉酱（含低脂）？	☐ 从不（跳至第 52 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q51a	每次吃 沙拉上的沙拉酱 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 汤匙 ☐ 2 至 4 汤匙 ☐ 多于 4 汤匙
五、土豆 / Potatoes		

题号	题目	选项（请勾选）
Q52	过去 1 个月里，您多久吃一次红薯或山药？	☐ 从不（跳至第 53 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q52a	每次吃 红薯或山药 时，通常吃多少？	☐ 1 小土豆 或 少于 ¼ 杯 ☐ 1 中等土豆 或 ¼ 至 ¾ 杯 ☐ 1 大土豆 或 多于 ¾ 杯
Q53	过去 1 个月里，您多久吃一次炸薯条、家常炸土豆、土豆饼或土豆块？	☐ 从不（跳至第 54 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q53a	每次吃炸薯条、家常炸土豆、土豆饼或土豆块时，通常吃多少？	☐ 少于 10 薯条 或 少于 ½ 杯 ☐ 10 至 25 薯条 或 ½ 至 1 杯 ☐ 多于 25 薯条 或 多于 1 杯
Q54	过去 1 个月里，您多久吃一次土豆沙拉？	☐ 从不（跳至第 55 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q54a	每次吃 土豆沙拉 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q55	过去 1 个月里，您多久吃一次烤、煮或土豆泥？	☐ 从不（跳至第 56 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q55a	每次吃 烤、煮或土豆泥 时，通常吃多少？	☐ 1 小土豆 或 少于 ½ 杯 ☐ 1 中等土豆 或 ½ 至 1 杯 ☐ 1 大土豆 或 多于 1 杯
Q55b	往您的土豆中添加酸奶油（含低脂）的频率如何？（无论烹饪时或餐桌上）	☐ 几乎从不或从不（跳至第 55d 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q55c	每次往您的土豆中添加酸奶油时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
Q55d	往您的土豆中添加人造黄油（含低脂）的频率如何？（无论烹饪时或餐桌上）	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q55e	往您的土豆中添加黄油（含低脂）的频率如何？（无论烹饪时或餐桌上）	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q55f	每次往您的土豆中添加人造黄油或黄油时，通常加多少？	☐ 从不添加 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q55g	往您的土豆中添加奶酪或奶酪酱的频率如何？（无论烹饪时或餐桌上）	☐ 几乎从不或从不（跳至第 56 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q55h	每次往您的土豆中添加奶酪或奶酪酱时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
六、面食、米饭、豆类 / Pasta, rice & beans		
Q56	过去 1 个月里，您多久吃一次莎莎酱？	☐ 从不（跳至第 57 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q56a	每次吃 莎莎酱 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 5 汤匙 ☐ 多于 5 汤匙
Q57	过去 1 个月里，您多久吃一次番茄酱？	☐ 从不（跳至第 58 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q57a	每次吃 番茄酱 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 6 茶匙 ☐ 多于 6 茶匙
Q58	过去 1 个月里，您多久吃一次馅料、填馅料或饺子？	☐ 从不（跳至第 59 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q58a	每次吃 馅料、填馅料或饺子 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q59	过去 1 个月里，您多久吃一次辣椒炖豆？	☐ 从不（跳至第 60 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q59a	每次吃 辣椒炖豆 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1¾ 杯 ☐ 多于 1¾ 杯

题号	题目	选项（请勾选）
Q60	过去 1 个月里，您多久吃一次墨西哥食品（如墨西哥卷、玉米片、卷饼、玉米粽、法希塔、辣酱玉米卷、墨西哥芝士薄饼和炸卷饼）？	☐ 从不（跳至第 61 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q60a	每次吃墨西哥食品时，通常吃多少？	☐ 少于 1 墨西哥卷饼，卷饼，etc. ☐ 1 至 2 墨西哥卷饼，卷饼，etc. ☐ 多于 2 墨西哥卷饼，卷饼，etc.
Q61	过去 1 个月里，您多久吃一次煮熟的干豆（如烤豆、斑豆、芸豆、黑眼豆、利马豆、小扁豆、大豆或墨西哥豆泥）？（Please do not include bean soups or chili.）	☐ 从不（跳至第 62 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q61a	每次吃豆子时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q61b	您吃的豆子是墨西哥豆泥、加任何脂肪或加肉制作的豆子的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q62	过去 1 个月里，您多久吃一次其他种类蔬菜？	☐ 从不（跳至第 63 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q62a	每次吃 其他种类蔬菜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 ½ 杯 ☐ 多于 ½ 杯
Q63	过去 1 个月里，您多久吃一次米饭或其他熟谷物？	☐ 从不（跳至第 64 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q63a	每次吃米饭或其他熟谷物时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1½ 杯 ☐ 多于 1½ 杯
Q63b	往米饭或其他熟谷物中添加黄油、人造黄油或油的频率如何？（无论烹饪时或餐桌上）	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q64	过去 1 个月里，您多久吃一次煎饼、华夫饼或法式吐司？	☐ 从不（跳至第 65 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q64a	每次吃 煎饼、华夫饼或法式吐司 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 medium 块 ☐ 1 至 3 medium 块 ☐ 多于 3 medium 块
Q64b	烹饪后或餐桌上往您的煎饼、华夫饼或法式吐司中添加人造黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q64c	烹饪后或餐桌上往您的煎饼、华夫饼或法式吐司中添加黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q64d	每次往您的煎饼、华夫饼或法式吐司中添加人造黄油或黄油时，通常加多少？	☐ 从不添加 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q64e	往您的煎饼、华夫饼或法式吐司中添加糖浆的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 65 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q64f	每次往您的煎饼、华夫饼或法式吐司中添加糖浆时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 4 汤匙
七、面包、贝果与面包卷 / Breads, bagels & rolls		
Q65	过去 1 个月里，您多久吃一次千层面、酿贝壳面、酿意式大面管、意式饺或意式小饺？（请不要包括意大利面或其他意面。）	☐ 从不（跳至第 66 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q65a	每次吃 千层面、酿贝壳面、酿意式大面管、意式饺或意式小饺 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
Q66	过去 1 个月里，您多久吃一次奶酪通心粉？	☐ 从不（跳至第 67 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q66a	每次吃 奶酪通心粉 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 1½ 杯 ☐ 多于 1½ 杯
Q67	过去 1 个月里，您多久吃一次意面沙拉或通心粉沙拉？	☐ 从不（跳至第 68 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q67a	每次吃 意面沙拉或通心粉沙拉 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q68	除第 65、66、67 题所列意面外，您吃意面、意大利面或其他面条的频率如何？	☐ 从不（跳至第 69 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q68a	每次吃意面、意大利面或其他面条时，通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 3 杯 ☐ 多于 3 杯
Q68b	您吃加含肉番茄酱或意面酱的意面、意大利面或其他面条的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q68c	您吃加不含肉番茄酱或意面酱的意面、意大利面或其他面条的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q68d	您吃加人造黄油、黄油、油或奶油酱的意面、意大利面或其他面条的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q69	过去 1 个月里，您多久吃一次贝果或英式松饼？	☐ 从不（跳至第 70 题说明） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q69a	您吃的贝果或英式松饼是全麦的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q69b	每次吃 贝果或英式松饼 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 贝果 或 英式松饼 ☐ 1 贝果 或 英式松饼 ☐ 多于 1 贝果 或 英式松饼
Q69c	往贝果或英式松饼中添加人造黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q69d	往贝果或英式松饼中添加黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q69e	每次往贝果或英式松饼中添加人造黄油或黄油时，通常加多少？	☐ 从不添加 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙
Q69f	往您的贝果或英式松饼上涂抹奶油奶酪（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 70 题说明） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q69g	每次往您的贝果或英式松饼中添加奶油奶酪时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙 The next questions ask about your intake of breads other than 贝果 或 英式松饼. First, we will ask about bread you ate as part of sandwiches only. Then we will ask about all other bread you ate.
Q70	过去 1 个月里，您多久吃一次三明治用面包或面包卷（含汉堡胚和热狗胚）？（Please do not include fast food sandwiches.）	☐ 从不（跳至第 71 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q70a	每次吃三明治用面包或面包卷时，通常吃多少？	☐ 1 片 或 ½ 面包卷 ☐ 2 片 或 1 面包卷 ☐ 多于 2 片 或 多于 1 面包卷
Q70b	您做三明治用的面包或面包卷是白面包（含汉堡胚和热狗胚）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q70c	往面包或面包卷中添加蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 70e 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q70d	每次往面包或面包卷中添加蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q70e	往面包或面包卷中添加人造黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q70f	往面包或面包卷中添加黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q70g	每次往面包或面包卷中添加人造黄油或黄油时，通常加多少？	☐ 从不添加 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙
Q71	过去 1 个月里，您多久吃一次面包或餐包（非三明治用）？	☐ 从不（跳至第 72 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q71a	每次吃 面包或餐包（非三明治用） 时，通常吃多少？	☐ 1片 或 1餐包 ☐ 2片 或 2餐包 ☐ 多于 2片 或 2餐包
Q71b	您吃的面包或面包卷是白面包的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q71c	往面包或面包卷中添加人造黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q71d	往面包或面包卷中添加黄油（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q71e	每次往面包或面包卷中添加人造黄油或黄油时，通常加多少？	☐ 从不添加 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙
Q71f	往面包或面包卷中添加奶油奶酪（含低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 72 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q71g	每次往面包或面包卷中添加奶油奶酪时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
Q72	过去 1 个月里，您多久吃一次涂在贝果、松饼、面包、面包卷或饼干上的果酱、果冻或蜂蜜？	☐ 从不（跳至第 73 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q72a	每次吃果酱、果冻或蜂蜜时，通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q73	过去 1 个月里，您多久吃一次花生酱或其他坚果酱？	☐ 从不（跳至第 74 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q73a	每次吃 花生酱或其他坚果酱 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
Q74	过去 1 个月里，您多久喝一次三明治中的烤牛肉或牛排？	☐ 从不（跳至第 75 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q74a	每次吃 三明治中的烤牛肉或牛排 时，通常吃多少？	☐ 少于 1片 或 少于 2 盎司 ☐ 1 至 2片 或 2 至 4 盎司 ☐ 多于 2片 或 多于 4 盎司
八、肉类、禽类、鱼类与蛋类 / Meat, poultry, fish & eggs		
Q75	过去 1 个月里，您多久吃一次火鸡或鸡肉冷切肉（如火鸡卷、午餐肉、火鸡火腿、火鸡萨拉米或火鸡熏牛肉）？ （We will ask about other turkey or chicken later.）	☐ 从不（跳至第 76 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q75a	每次吃火鸡或鸡肉冷切肉时，通常吃多少？	☐ 少于 1片 ☐ 1 至 3 片 ☐ 多于 3 片
Q76	过去 1 个月里，您多久吃一次午餐肉或熟食火腿？（其他火腿稍后询问。）	☐ 从不（跳至第 77 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q76a	每次吃 午餐肉或熟食火腿 时，通常吃多少？	☐ 少于 1片 ☐ 1 至 3 片 ☐ 多于 3 片
Q76b	您吃的午餐肉或熟食火腿是轻怡、低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q77	过去 1 个月里，您多久吃一次其他冷切肉或午餐肉（如博洛尼亚香肠、萨拉米、咸牛肉、熏牛肉等，含低脂）？ （Please do not include ham, turkey, or chicken cold cuts.）	☐ 从不（跳至第 78 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q77a	每次吃其他冷切肉或午餐肉时，通常吃多少？	☐ 少于 1片 ☐ 1 至 3 片 ☐ 多于 3 片
Q77b	您吃的其他冷切肉或午餐肉是轻怡、低脂或脱脂的频率如何？（请不要包括火腿、火鸡或鸡肉。）	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q78	过去 1 个月里，您多久吃一次罐装金枪鱼（含沙拉、三明治或砂锅菜中）？	☐ 从不（跳至第 79 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q78a	每次吃罐装金枪鱼时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 或 少于 2 盎司 ☐ ¼ 至 ½ 杯 或 2 至 3 盎司 ☐ 多于 ½ 杯 或 多于 3 盎司

题号	题目	选项（请勾选）
Q78b	您吃的罐装金枪鱼是水浸装的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q78c	您吃的罐装金枪鱼是用蛋黄酱或其他沙拉酱（含低脂）制作的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q79	过去 1 个月里，您多久吃一次鸡肉末或火鸡肉末？（其他鸡肉和火鸡稍后询问。）	☐ 从不（跳至第 80 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q79a	每次吃 鸡肉末或火鸡肉末 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 或 少于 ½ 杯 ☐ 2 至 4 盎司 或 ½ 至 1 杯 ☐ 多于 4 盎司 或 多于 1 杯
Q80	过去 1 个月里，您多久吃一次快餐店或其他餐厅的牛肉汉堡或芝士汉堡？	☐ 从不（跳至第 81 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q80a	每次在快餐店或其他餐厅吃牛肉汉堡或芝士汉堡时，通常吃多大份？（小汉堡：如普通 Burger King 汉堡、McDonald’ s 较小份，或其他餐厅普通单层汉堡）	☐ 小汉堡（如普通 Burger King 或 McDonald’ s 汉堡等快餐店普通单层汉堡） ☐ 中份（如双层汉堡或芝士汉堡） ☐ 大份（如 Burger King Whopper 或双层 Whopper，或 McDonald’ s 双层四分之一磅堡）
Q80b	每次在快餐店或其他餐厅吃牛肉汉堡或芝士汉堡时，通常吃多大份？（小汉堡：如普通 Burger King 汉堡、McDonald’ s 较小份，或其他餐厅普通单层汉堡）	☐ 少于 1 burger ☐ 1 burger ☐ 多于 1 burger
Q80c	您吃芝士汉堡而非普通汉堡的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q81	过去 1 个月里，您多久吃一次非快餐店或餐厅的牛肉汉堡或芝士汉堡？	☐ 从不（跳至第 82 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q81a	每次吃 非快餐店或餐厅的牛肉汉堡或芝士汉堡 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 肉饼 或 少于 2 盎司 ☐ 1 肉饼 或 2 至 4 盎司 ☐ 多于 1 肉饼 或 多于 4 盎司
Q81b	这些牛肉汉堡或芝士汉堡用瘦牛肉末制作的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q82	过去 1 个月里，您多久吃一次混合菜中的牛肉末（如肉丸、砂锅菜、辣酱肉酱或肉糕）？	☐ 从不（跳至第 83 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q82a	每次吃混合菜中的牛肉末时，通常吃多少？	☐ 少于 3 盎司 或 少于 ½ 杯 ☐ 3 至 8 盎司 或 ½ 至 1 杯 ☐ 多于 8 盎司 或 多于 1 杯
Q83	过去 1 个月里，您多久吃一次热狗或法兰克福香肠？（请不要包括香肠或素食热狗。）	☐ 从不（跳至第 84 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q83a	每次吃 热狗或法兰克福香肠 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 热狗 ☐ 1 至 2 热狗 ☐ 多于 2 热狗
Q83b	您吃的热狗或法兰克福香肠是轻怡或低脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q84	过去 1 个月里，您多久吃一次牛肉混合菜（如炖牛肉、牛肉馅饼、牛肉面条或牛肉蔬菜）？	☐ 从不（跳至第 85 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q84a	每次吃牛肉混合菜时，通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
Q85	过去 1 个月里，您多久吃一次烤牛肉或炖牛肉？（请不要包括三明治中的烤牛肉或炖牛肉。）	☐ 从不（跳至第 86 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q85a	每次吃 烤牛肉或炖牛肉 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 5 盎司 ☐ 多于 5 盎司
Q86	过去 1 个月里，您多久喝一次牛排（牛肉）？（请不要包括三明治中的牛排。）	☐ 从不（跳至第 87 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q86a	每次吃 牛排（牛肉） 时，通常吃多少？	☐ 少于 3 盎司 ☐ 3 至 7 盎司 ☐ 多于 7 盎司
Q86b	您吃的牛排是瘦牛排的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q87	过去 1 个月里，您多久吃一次猪排骨或牛肋排？	☐ 从不（跳至第 88 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q87a	每次吃 猪排骨或牛肋排 时，通常吃多少？	☐ 少于 4 肋排 ☐ 4 至 12 肋排 ☐ 多于 12 肋排
Q88	过去 1 个月里，您多久吃一次烤火鸡、火鸡排或火鸡块（含三明治中的）？	☐ 从不（跳至第 89 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q88a	每次吃 烤火鸡、火鸡排或火鸡块 时，通常吃多少？ (Please note: 4 to 8 turkey nuggets = 3 ounces.)	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
Q89	过去 1 个月里，您多久吃一次鸡肉混合菜（如沙拉、三明治、砂锅菜、炖菜等）？	☐ 从不（跳至第 90 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q89a	每次吃 鸡肉混合菜 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1½ 杯 ☐ 多于 1½ 杯
Q90	过去 1 个月里，您多久吃一次烤、炙、烘、炖或炸鸡肉（含鸡块）？（Please do not include chicken in mixtures.）	☐ 从不（跳至第 91 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q90a	每次吃 烤、炙、烘、炖或炸鸡肉（含鸡块） 时，通常吃多少？	☐ 1 鸡胸 或 鸡腿, 或 少于 4 鸡块 ☐ 8 鸡块 ☐ 1 鸡胸 或 鸡腿, 或 多于 8 鸡块 ☐ 少于 2 鸡腿 或 鸡翅, 少于 ☐ 2 鸡腿 或 鸡翅, 1 鸡胸 或 鸡腿, 或 4 至 ☐ 多于 2 鸡腿 或 鸡翅, 多于
Q90b	您吃的鸡肉是炸鸡（含深炸）或鸡块的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q90c	您吃的鸡肉是白肉的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q90d	您吃带皮鸡肉的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q91	过去 1 个月里，您多久喝一次烤火腿或火腿排？	☐ 从不（跳至第 92 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q91a	每次吃 烤火腿或火腿排 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 3 盎司 ☐ 多于 3 盎司
Q92	过去 1 个月里，您多久吃一次猪肉（含猪排、烤肉及混合菜中的）？（Please do not include ham, ham steak, or sausage.）	☐ 从不（跳至第 93 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q92a	每次吃 猪肉 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 或 少于 1 肉排 ☐ 2 至 5 盎司 或 1 肉排 ☐ 多于 5 盎司 或 多于 1 肉排
Q93	过去 1 个月里，您多久吃一次浇在肉、鸡、土豆、米饭等上的肉汁？	☐ 从不（跳至第 94 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q93a	每次吃 浇在肉、鸡、土豆、米饭等上的肉汁 时，通常吃多少？	☐ 少于 杯 ☐ ⅓ 至 ½ 杯 ☐ 多于 ½ 杯 ☐ ⅔
Q94	过去 1 个月里，您多久吃一次肝脏（各种）或肝泥香肠？	☐ 从不（跳至第 95 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q94a	每次吃 肝脏或肝泥香肠 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
Q95	过去 1 个月里，您多久吃一次培根（含低脂）？	☐ 从不（跳至第 96 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q95a	每次吃 培根 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 片 ☐ 2 至 3 片 ☐ 多于 3 片
Q95b	您吃的培根是轻怡、低脂或瘦的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q96	过去 1 个月里，您多久吃一次香肠（含低脂）？	☐ 从不（跳至第 97 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q96a	每次吃 香肠 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 肉饼 或 2 节 ☐ 1 至 3 肉饼 或 2 至 5 节 ☐ 多于 3 肉饼 或 5 节
Q96b	您吃的香肠是轻怡、低脂或瘦的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q97	过去 1 个月里，您多久吃一次油炸贝类（如蟹、龙虾、虾）？	☐ 从不（跳至第 98 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q97a	每次吃 油炸贝类 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
Q98	过去 1 个月里，您多久吃一次非油炸的贝类（如蟹、龙虾、虾）？	☐ 从不（跳至第 99 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q98a	每次吃 非油炸贝类 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
Q99	过去 1 个月里，您多久吃一次三文鱼、鲜金枪鱼或鲭鱼？	☐ 从不（跳至第 100 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q99a	每次吃 三文鱼、鲜金枪鱼或鲭鱼 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 6 盎司 ☐ 多于 6 盎司
Q100	过去 1 个月里，您多久吃一次鱼条或其他油炸鱼（不含贝类）？	☐ 从不（跳至第 101 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q100a	每次吃 鱼条或其他油炸鱼 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 或 少于 1 鱼排 ☐ 2 至 7 盎司 或 1 鱼排 ☐ 多于 7 盎司 或 多于 1 鱼排
Q101	过去 1 个月里，您多久吃一次其他非油炸鱼（不含贝类）？	☐ 从不（跳至第 102 题说明） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q101a	每次吃 其他非油炸鱼 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司或少于 1 块鱼排 ☐ 2 至 5 盎司或 1 块鱼排 ☐ 多于 5 盎司或多于 1 块鱼排
Q102	用于煎、炒、浇汁或腌渍您所吃肉类、禽类或鱼类的油、黄油、人造黄油或其他脂肪的频率如何？	☐ 从不（跳至第 103 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q102a	以下哪些脂肪经常用于制作您的肉类、禽类或鱼类？（可多选。）	☐ 人造黄油 ☐ 黄油 ☐ 猪油、肥肉或培根油 ☐ 橄榄油 ☐ 玉米油 ☐ 芥花籽油或油菜籽油 ☐ 喷式油，如 Pam 等 ☐ 其他种类的油 ☐ 以上皆无
Q103	过去 1 个月里，您多久吃一次豆腐、大豆汉堡或大豆素肉？	☐ 从不（跳至第 104 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q103a	每次吃 豆腐、大豆汉堡或大豆素肉 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 或 少于 2 盎司 ☐ ¼ 至 ½ 杯 或 2 至 4 盎司 ☐ 多于 ½ 杯 或 多于 4 盎司
九、汤 / Soups		
Q104	过去 1 个月里，您多久吃一次汤？	☐ 从不（跳至第 105 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q104a	每次吃 汤 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯

题号	题目	选项（请勾选）
Q104b	您吃的汤是豆汤的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q104c	您喝的汤是奶油汤（含杂烩浓汤）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q104d	您喝的汤是番茄汤或蔬菜汤的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q104e	您喝的汤是清汤（含鸡汤，可含或不含面条或米饭）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q105	过去 1 个月里，您多久吃一次披萨？	☐ 从不（跳至第 106 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q105a	每次吃 披萨 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 片 或 少于 1 mini 披萨 ☐ 1 至 3 片 或 1 mini 披萨 ☐ 多于 3 片 或 多于 1 mini 披萨
Q105b	过去 1 个月里，您多久吃一次配意式辣香肠、香肠或其他肉类的披萨？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q106	过去 1 个月里，您多久吃一次饼干？	☐ 从不（跳至第 107 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q106a	每次吃 饼干 时，通常吃多少？	☐ 少于 4 饼干 ☐ 4 至 10 饼干 ☐ 多于 10 饼干
Q107	过去 1 个月里，您多久吃一次玉米面包或玉米松饼？	☐ 从不（跳至第 108 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q107a	每次吃 玉米面包或玉米松饼 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 块 或 松饼 ☐ 1 至 2 块 或 松饼 ☐ 多于 2 块 或 松饼
Q108	过去 1 个月里，您多久吃一次小圆面包？	☐ 从不（跳至第 109 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q108a	每次吃 小圆面包 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 小圆面包 ☐ 1 至 2 小圆面包 ☐ 多于 2 小圆面包
十、零食 / Snack foods		
Q109	过去 1 个月里，您多久吃一次薯片（含低脂、脱脂或低盐）？	☐ 从不（跳至第 110 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q109a	每次吃 薯片 时，通常吃多少？	☐ 少于 10 chips 或 少于 1 杯 ☐ 10 至 25 chips 或 1 至 2 杯 ☐ 多于 25 chips 或 多于 2 杯
Q109b	您吃的薯片是脱脂的频率如何？（请不要包括减脂薯片。）	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q110	过去 1 个月里，您多久吃一次玉米片或玉米薄饼片（含低脂、脱脂或低盐）？	☐ 从不（跳至第 111 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q110a	每次吃 玉米片 时，通常吃多少？	☐ 少于 10 chips 或 少于 1 杯 ☐ 10 至 25 chips 或 1 至 1½ 杯 ☐ 多于 25 chips 或 多于 1½ 杯
Q110b	您吃的玉米片或玉米薄饼片是脱脂的频率如何？（请不要包括减脂薯片。）	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q111	过去 1 个月里，您多久喝一次爆米花（含低脂）？	☐ 从不（跳至第 112 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q111a	每次吃 爆米花 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 杯, popped ☐ 2 至 5 杯, popped ☐ 多于 5 杯, popped
Q112	过去 1 个月里，您多久吃一次椒盐脆饼？	☐ 从不（跳至第 113 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多

题号	题目	选项（请勾选）
Q112a	每次吃 椒盐脆饼 时，通常吃多少？	☐ 少于 5 普通饼干条 ☐ 5 至 20 普通饼干条 ☐ 多于 20 普通饼干条
Q113	过去 1 个月里，您多久吃一次花生、核桃、种子或其他坚果？	☐ 从不（跳至第 114 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q113a	每次吃 花生、核桃、种子或其他坚果 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 ½ 杯 ☐ 多于 ½ 杯
Q114	过去 1 个月里，您多久吃一次能量棒、高蛋白棒或早餐棒（如 Power Bar、Balance、Clif 等）？	☐ 从不（跳至第 115 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q114a	每次吃 能量棒、高蛋白棒或早餐棒 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 条 ☐ 1 条 ☐ 多于 1 条
十一、乳制品与甜点 / Dairy products & sweets		
Q115	过去 1 个月里，您多久吃一次酸奶（不含冻酸奶）？	☐ 从不（跳至第 116 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q115a	每次吃 酸奶 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 或 少于 1 容器 ☐ ½ 至 1 杯 或 1 容器 ☐ 多于 1 杯 或 多于 1 容器
Q115b	您吃的酸奶是低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q116	过去 1 个月里，您多久吃一次茅屋奶酪（含低脂）？	☐ 从不（跳至第 117 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q116a	每次吃 茅屋奶酪 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 杯 ☐ ¼ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q117	过去 1 个月里，您多久吃一次奶酪（含低脂；含芝士汉堡、三明治或潜艇堡中的）？	☐ 从不（跳至第 118 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q117a	每次吃 奶酪 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 盎司 或 少于 1 片 ☐ ½ 至 1½ 盎司 或 1 片 ☐ 多于 1½ 盎司 或 多于 1 片
Q117b	您吃的奶酪是低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q118	过去 1 个月里，您多久吃一次冻酸奶、雪葩或冰品（含低脂或脱脂）？	☐ 从不（跳至第 119 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q118a	每次吃 冻酸奶、雪葩或冰品 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 或 少于 1 勺 ☐ ½ 至 1 杯 或 1 至 2 勺 ☐ 多于 1 杯 或 多于 2 勺
Q119	过去 1 个月里，您多久吃一次冰淇淋、冰淇淋棒或雪葩（含低脂或脱脂）？	☐ 从不（跳至第 120 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q119a	每次吃 冰淇淋、冰淇淋棒或雪葩 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 或 少于 1 勺 ☐ ½ 至 1½ 杯 或 1 至 2 勺 ☐ 多于 1½ 杯 或 多于 2 勺
Q119b	您吃的冰淇淋是轻怡、低脂或脱脂冰淇淋或雪葩的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q120	过去 1 个月里，您多久吃一次蛋糕（含低脂或脱脂）？	☐ 从不（跳至第 121 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q120a	每次吃 蛋糕 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 medium 块 ☐ 1 medium 块 ☐ 多于 1 medium 块
Q121	过去 1 个月里，您多久吃一次曲奇或布朗尼（含低脂或脱脂）？	☐ 从不（跳至第 122 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q121a	每次吃 曲奇或布朗尼 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 曲奇 或 1 small 布朗尼 ☐ 2 至 4 曲奇 或 1 medium 布朗尼 ☐ 多于 4 曲奇 或 1 large 布朗尼

题号	题目	选项（请勾选）
Q122	过去 1 个月里，您多久喝一次甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts？	☐ 从不（跳至第 123 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q122a	每次吃 甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 块 ☐ 1 至 2 块 ☐ 多于 2 块
Q123	过去 1 个月里，您多久吃一次甜松饼或甜面包（含低脂或脱脂）？	☐ 从不（跳至第 124 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q123a	每次吃 甜松饼或甜面包 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 medium 块 ☐ 1 medium 块 ☐ 多于 1 medium 块
Q124	过去 1 个月里，您多久吃一次水果脆皮派、水果馅饼或果馅卷？	☐ 从不（跳至第 125 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q124a	每次吃 水果脆皮派、水果馅饼或果馅卷 时，通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
Q125	过去 1 个月里，您多久吃一次派？	☐ 从不（跳至第 126 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q125a	每次吃 派 时，通常吃多少？	☐ 少于 ¼ 的 pie ☐ 约 ¼ 个派 ☐ 多于 的 pie ☐ ¼
Q125b	您吃的派是水果派（如苹果、蓝莓等）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q125c	您吃的派是奶油派、布丁派、蛋奶派或蛋白霜派的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q125d	您吃的派是南瓜派或红薯派的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q125e	您吃的派是山核桃派的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q126	过去 1 个月里，您多久吃一次巧克力糖？	☐ 从不（跳至第 127 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q126a	每次吃 巧克力糖 时，通常吃多少？	☐ 少于 1 average 条 或 少于 1 盎司 ☐ 1 average 条 或 1 至 2 盎司 ☐ 多于 1 average 条 或 多于 2 盎司
Q127	过去 1 个月里，您多久吃一次其他糖果？	☐ 从不（跳至第 128 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q127a	每次吃 其他糖果 时，通常吃多少？	☐ 少于 2 块 ☐ 2 至 9 块 ☐ 多于 9 块
Q128	过去 1 个月里，您多久吃一次鸡蛋、蛋白或蛋类替代品（不计烘焙食品和甜点中的蛋）？（Please include eggs in salads, quiche, and soufflés.）	☐ 从不（跳至第 129 题） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q128a	每次吃 鸡蛋 时，通常吃多少？	☐ 1 鸡蛋 ☐ 2 鸡蛋 ☐ 3 或 more 鸡蛋
Q128b	您吃的鸡蛋是仅为蛋类替代品或蛋白的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q128c	您吃的鸡蛋是普通全蛋的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q128d	您吃的鸡蛋是用油、黄油或人造黄油烹制的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q128e	您吃的鸡蛋是鸡蛋沙拉的一部分的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是

十二、咖啡与茶 / Coffee & tea

题号	题目	选项（请勾选）
Q129	您喝了多少杯咖啡（含或不含咖啡因，包括拿铁、摩卡、星冰乐等咖啡饮品）？	☐ 无（跳至第 130 题） ☐ 少于 1 杯 in ☐ 1-3 杯（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 杯 ☐ 每周 2-4 杯 ☐ 每周 5-6 杯 past month ☐ 每天 1 杯 ☐ 每天 2-3 杯 ☐ 每天 4-5 杯 ☐ 每天 6 杯或更多
Q129a	您喝的咖啡是无咖啡因咖啡的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q130	您喝了多少杯/罐/瓶冰茶或冷茶（含或不含咖啡因）？	☐ 无（跳至第 131 题） ☐ 少于 1 glass, 罐 ☐ 1-3 杯, 罐 或 ☐ 1 glass, 罐 或 瓶 ☐ 2-4 杯, 罐 或 ☐ 5-6 杯, 罐 或 瓶（过去 1 个月内） 瓶 每 week ☐ 1 glass, 罐 或 瓶 每 瓶（过去 1 个月内） day ☐ 2-3 杯, 罐 或 每 week 瓶 每 day ☐ 4-5 杯, 罐 或 瓶 每 week 瓶 每 day ☐ 6 或 more 杯, 罐 或 瓶 每 day
Q130a	您喝的冰茶或冷茶是无咖啡因茶或草本茶的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q130b	您喝的冰茶或冷茶预加糖或人工甜味剂（如 Splenda、Equal、Sweet’ N Low 等）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 131 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q130c	您的预加糖冰茶或冷茶最常添加的是哪种甜味剂？	☐ 糖或蜂蜜 人工甜味剂（如 Splenda、Equal、„N Sweet Low 或 others）
Q131	您喝了多少杯热茶（含或不含咖啡因）？	☐ 无（跳至第 132 题） ☐ 少于 1 杯 in ☐ 1-3 杯（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 杯 ☐ 每周 2-4 杯 ☐ 每周 5-6 杯 past month ☐ 每天 1 杯 ☐ 每天 2-3 杯 ☐ 每天 4-5 杯 ☐ 每天 6 杯或更多
Q131a	您喝的热茶是无咖啡因茶或草本茶的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q132	过去 1 个月内，您是否往茶或咖啡（热或冰）中添加糖、蜂蜜或其他甜味剂？	☐ 否（跳至第 133 题） ☐ 是
Q132a	您往咖啡或茶（热或冰）中添加糖或蜂蜜的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 132c 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q132b	每次往咖啡或茶中添加糖或蜂蜜时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q132c	往咖啡或茶中添加人工甜味剂（如 Splenda、Equal、Sweet’ N Low 等）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 133 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q132d	您通常使用哪种人工甜味剂？	☐ Equal 或阿斯巴甜 ☐ Sweet“N Low 或 saccharin ☐ Splenda 或三氯蔗糖 ☐ 草本提取物或其他种类
Q132e	每次往咖啡或茶中添加人工甜味剂时，通常加多少？	☐ 少于 1 包 或 少于 1 茶匙 ☐ 1 包 或 1 茶匙 ☐ 多于 1 包 或 多于 1 茶匙
Q133	过去 1 个月内，您是否往茶或咖啡中添加奶类（如奶油、牛奶或非乳制奶精）？	☐ 否（跳至第 134 题） ☐ 是
Q133a	往咖啡或茶中添加非乳制奶精的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 133d 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q133b	每次往咖啡或茶中添加非乳制奶精时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
Q133c	您通常使用哪种非乳制奶精？	☐ 普通粉状 ☐ 低脂或脱脂粉状 ☐ 普通液态 ☐ 低脂或脱脂液态
Q133d	往咖啡或茶中添加奶油或半奶半奶油（half and half）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 133f 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q133e	每次往咖啡或茶中添加奶油或半奶半奶油时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
Q133f	往咖啡或茶中添加牛奶的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 134 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q133g	每次往咖啡或茶中添加牛奶时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
Q133h	通常往咖啡或茶中添加哪种牛奶？	☐ 全脂牛奶 ☐ 2% 牛奶 ☐ 1% 牛奶 ☐ 脱脂、无脂或 ½% 牛奶 ☐ 淡奶或炼乳（罐装） ☐ 豆奶 ☐ 米浆 其他

题号	题目	选项（请勾选）
Q134	在您所吃的食物中添加糖或蜂蜜的频率如何？（请不要包括咖啡、茶、其他饮料或烘焙食品中的糖。）	☐ 从不（跳至第 135 题说明） ☐ 1 time（过去 1 个月内） ☐ 2–3 times（过去 1 个月内） ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2 次 ☐ 每周 3–4 次 ☐ 每周 5–6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
Q134a	每次在您所吃的食物中添加糖或蜂蜜时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙 The following questions are about the kinds of margarine, mayonnaise, sour cream, cream cheese, and salad dressing that you ate. If possible, please check the labels of these foods 至 help you answer.
十三、脂肪、油与调味品 / Fats, oils & dressings		
Q135	过去 1 个月内，您是否吃过人造黄油？	☐ 否（跳至第 136 题） ☐ 是
Q135a	您吃的人造黄油是轻怡、低脂或脱脂（棒状或桶装）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q136	过去 1 个月内，您是否吃过黄油？	☐ 否（跳至第 137 题） ☐ 是
Q136a	您吃的黄油是轻怡或低脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q137	过去 1 个月内，您是否吃过蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱？	☐ 否（跳至第 138 题） ☐ 是
Q137a	您吃的蛋黄酱是轻怡、低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q138	过去 1 个月内，您是否吃过酸奶油？	☐ 否（跳至第 139 题） ☐ 是
Q138a	您吃的酸奶油是轻怡、低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q139	过去 1 个月内，您是否吃过奶油奶酪？	☐ 否（跳至第 140 题） ☐ 是
Q139a	您吃的奶油奶酪是轻怡、低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
Q140	过去 1 个月内，您是否吃过沙拉酱？	☐ 否（跳至第 141 题说明） ☐ 是
Q140a	您吃的沙拉酱是轻怡、低脂或脱脂的频率如何？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是 The following two questions ask you 至 summarize your usual intake of vegetables and fruits. Please do not include salads, potatoes, 或 juices.
十四、蔬果摄入总结与饮食习惯 / Summary & dietary habits		
Q141	过去 12 个月里，您每周或每天吃多少份蔬菜（不包括沙拉或土豆）？	☐ 每周少于 1 份 ☐ 每周 1–2 份 ☐ 每周 3–4 份 ☐ 每周 5–6 份 ☐ 每天 1 份 ☐ 每天 2 份 ☐ 每天 3 份 ☐ 每天 4 份 ☐ 每天 5 份或更多
Q142	过去 12 个月里，您每周或每天吃多少份水果（不包括果汁）？	☐ 每周少于 1 份 ☐ 每周 1–2 份 ☐ 每周 3–4 份 ☐ 每周 5–6 份 ☐ 每天 1 份 ☐ 每天 2 份 ☐ 每天 3 份 ☐ 每天 4 份 ☐ 每天 5 份或更多
Q143	过去 1 个月里，以下哪些食物您至少吃了三次？（可多选。）	☐ 牛油果、牛油果酱 ☐ 芝士蛋糕 ☐ 巧克力、软糖或奶油糖浇头或糖浆 ☐ 炒面 ☐ 羊角面包 ☐ 杏干 ☐ 蛋卷 ☐ 燕麦棒 ☐ 辣椒 ☐ Jell-O（果冻）、明胶替代品 ☐ 芒果 ☐ 奶昔或冰淇淋苏打 ☐ 橄榄 ☐ 牡蛎 ☐ 腌菜或腌制蔬菜/水果 ☐ 大蕉 ☐ 猪颈骨、肘部、头、蹄 ☐ 布丁或蛋奶冻 ☐ 小牛肉、鹿肉、羊肉 ☐ 植脂奶油（普通） ☐ 植脂奶油（替代品） ☐ 以上皆无
Q144	在过去 1 个月的全部时间里，您是否遵循过某种素食饮食？	☐ 否（跳至第 145 题说明） ☐ 是
Q144a	您从饮食中完全排除了以下哪些食物？（可多选。）	☐ 肉类（牛肉、猪肉、羊肉等） ☐ 禽类（鸡、火鸡、鸭） ☐ 鱼和海鲜 ☐ 蛋类 ☐ 乳制品（牛奶、奶酪等）
十五、维生素、矿物质与补充剂 / Vitamins, minerals & supplements		
Q145	过去 12 个月内，您是否服用过任何复合维生素，如 One-a-Day、Theragran、Centrum 或孕妇型复合维生素（片剂、液体或冲剂）？	☐ 否（跳至第 147 题说明） ☐ 是

题号	题目	选项（请勾选）
Q146	您服用 One-a-Day、Theragran、Centrum 或孕妇型复合维生素的频率如何？	☐ 1-3 days（过去 1 个月内） ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
Q146a	您的复合维生素通常含矿物质（如铁、锌等）吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
Q146b	过去 1 个月内，除复合维生素外，您是否服用过任何维生素、矿物质或其他草本补充剂？	☐ Did not skip any pages and Crossed out the incorrect answer and circled the correct answer if you made any changes. ☐ NO Thank you very much for completing this questionnaire! Because we want to be able to use all the information you have provided, we would greatly appreciate it if you would please take a moment to review each page making sure that you: ☐ YES（跳至说明 QUESTION 147
Q147	您服用 Tums 或 Rolaids 等抗酸剂的频率如何？	☐ 从不（跳至第 148 题） ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
Q147a	当您服用 Tums 或 Rolaids 等抗酸剂时，一天大约服用多少片或多少粒？	☐ 少于 1 ☐ 4 或 more ☐ 不知道 your antacid usually “extra strength”？
Q147b	您的抗酸剂通常是“加强型”吗？	
Q148	您服用钙剂（含或不含维生素 D）的频率如何？（不含第 146 题中复合维生素里的钙）	
Q148a	当您服用钙剂时，一天大约摄入多少元素钙？（如有可能，请查看标签上的元素钙含量。）	☐ 少于 500 mg ☐ 500-599 mg ☐ 600-999 mg ☐ 1,000 mg 或 more ☐ 不知道
Q148b	您的钙剂通常含维生素 D 吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
Q148c	您的钙剂通常含镁吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
Q148d	您的钙剂通常含锌吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
Q149	您服用铁剂的频率如何（不含第 146 题中复合维生素里的铁）？	☐ 从不 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
Q150	您服用维生素 C 的频率如何？（不含第 146 题中复合维生素里的维生素 C）	☐ 从不（跳至第 151 题） ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
Q150a	当您服用维生素 C 时，一天大约服用多少？	☐ 少于 500 mg ☐ 500-999 mg ☐ 1,000-1,499 mg ☐ 1,500-1,999 mg ☐ 2,000 mg 或 more ☐ 不知道
Q151	您服用维生素 E 的频率如何？（不含第 146 题中复合维生素里的维生素 E）	☐ 从不（跳至第 152 题说明） ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
Q151a	当您服用维生素 E 时，一天大约服用多少？	☐ 少于 400 IU ☐ 400-799 IU ☐ 800-999 IU ☐ 1,000 IU 或 more ☐ 不知道 The last two questions ask you about other supplements you took more than once each week.
Q152	请勾选以下您每周服用超过一次的单体补充剂（不含第 147 题中复合维生素里的成分）：	☐ 维生素 B-6 ☐ Occu-vite／护眼配方 ☐ B 族复合维生素 ☐ 钾 ☐ 维生素 B-12 ☐ 硒 ☐ β-胡萝卜素 ☐ 维生素 A ☐ 叶酸／叶酸盐 ☐ 维生素 D ☐ 镁 ☐ 锌
Q153	请勾选以下您每周服用超过一次的草本、植物或其他补充剂：	☐ 软骨素 ☐ 人参 ☐ 辅酶 Q-10 ☐ 氨基葡萄糖／软骨素 ☐ 紫锥菊 ☐ 能量补充剂 ☐ 薄荷 ☐ 鱼油／omega-3 ☐ 益生菌 ☐ 亚麻籽／亚麻油 ☐ 锯棕榈 ☐ 大蒜 ☐ 大豆补充剂 ☐ 姜 ☐ 运动补充剂 ☐ 银杏叶 ☐ 圣约翰草 ☐ 其他

译注：本译本依据 NCI 官方 DHQ II 英文原卷逐题对译，保留原题号、子题编号（如 1a、17d）、频率档与份量档；食品/品牌名（如 Hi-C、Cheerios、Pam、One-a-Day）保留英文原名。原卷另有跳转指示（如“NO (GO TO QUESTION 10)”），请按原卷逻辑作答。