

膳食史问卷 III（DHQ III）· 过去 12 个月（含份量）版 · 中文译本

Diet History Questionnaire III (DHQ III) — National Cancer Institute

中文译本: Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考 | 题号、份量、频率档位、变量编码与品牌名保留原文

填写说明：请回想过去 12 个月里通常吃或喝了什么。请仔细阅读每一题，并按以下要求作答：

· 报告您吃每种食物的**每天、每周或每月**次数；分量题请按图示或文字说明选择。

· 每题选择最符合的答案，**每题只选一项**（标注"请勾选所有适用项"者除外）。

· 若某食物在过去该时段内完全没吃过，请如实选择"从不"或留空。

一、关于您

你出生于哪一年哪一月？	
你的性别是？	☐ 男 ☐ 女

二、饮料

你饮用了哪些饮料？	
请勾选你在过去 12 个月内至少饮用过一次的每一种饮料。	☐ 番茄汁或蔬菜汁 ☐ 橙汁或西柚汁 ☐ 葡萄汁 ☐ 其他 100% 果汁或 100% 果汁混合饮品（如苹果汁、菠萝汁等） ☐ 水果或蔬菜冰沙（思慕雪） ☐ 其他果汁饮料，常规或低糖（如 Hi-C、水果宾治、柠檬水或蔓越莓鸡尾酒） ☐ 作为饮料饮用的牛奶（非加入咖啡、茶或麦片中的；包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶；不包括巧克力奶、热可可和奶昔） ☐ 巧克力奶或热可可 ☐ 奶昔 ☐ 代餐或高蛋白饮料（如 Ensure、Boost、Muscle Milk、Slimfast、Instant Breakfast 等；不包括任何额外添加的蛋白粉） ☐ 汽水或苏打饮料 ☐ 运动饮料（如 Gatorade、Powerade 或 Propel） ☐ 能量饮料（如 Red Bull 或 Jolt） ☐ 水（包括自来水、瓶装水和气泡水；不包括维生素水） ☐ 维生素水（如 SoBe、Propel Zero 或 Glaceau Water） ☐ 啤酒 ☐ 葡萄酒或果味葡萄酒（wine cooler） ☐ 烈酒或混合调酒 ☐ 咖啡，含咖啡因或无咖啡因（包括现煮咖啡、速溶咖啡或浓缩咖啡；不包括拿铁、摩卡等花式咖啡饮品） ☐ 浓缩咖啡类调配饮品，含咖啡因或无咖啡因（包括拿铁、摩卡、卡布奇诺等） ☐ 冷茶或冰茶，含咖啡因或无咖啡因（不包括草本茶或绿茶） ☐ 热茶，含咖啡因或无咖啡因（不包括草本茶或绿茶） ☐ 绿茶 ☐ 草本茶或水果茶（包括木槿、洋甘菊、甘草、黄樟等）
番茄汁或蔬菜汁	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过番茄汁或蔬菜汁。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次番茄汁或蔬菜汁？	☐ 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
每次饮用番茄汁或蔬菜汁时，你通常饮多少？	☐ 少于 3/4 杯 (6 盎司) ☐ 3/4 至 1 1/2 杯 (6 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
橙汁或西柚汁	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过橙汁或西柚汁。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次橙汁或西柚汁？	☐ 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
每次饮用橙汁或西柚汁时，你通常饮多少？	☐ 少于 3/4 杯 (6 盎司) ☐ 3/4 至 1 1/2 杯 (6 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
你饮用的橙汁或西柚汁，有多少时候是钙强化？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
葡萄汁	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过葡萄汁。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次葡萄汁？	☐ 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
每次饮用葡萄汁时，你通常饮多少？	☐ 少于 1/2 杯 (4 盎司) ☐ 1/2 至 1 1/2 杯 (4 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
其他 100% 果汁或 100% 果汁混合饮品（如苹果汁、菠萝汁等）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过其他 100% 果汁或果汁混合饮品。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次其他 100% 果汁或 100% 果汁混合饮品（如苹果汁、菠萝汁等）？	☐ 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
每次饮用其他 100% 果汁或果汁混合饮品时，你通常饮多少？	☐ 少于 3/4 杯 (6 盎司) ☐ 3/4 至 1 1/2 杯 (6 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
水果或蔬菜冰沙（思慕雪）	

☐ 过去 12 个月内，你饮用过水果或蔬菜冰沙（思慕雪）。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次水果或蔬菜冰沙（思慕雪）？	☐ 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
每次饮用水果或蔬菜冰沙（思慕雪）时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 2 杯 (8 至 16 盎司) ☐ 多于 2 杯 (16 盎司)
其他果汁饮料，常规或低糖（如 Hi-C、水果宾治、柠檬水或蔓越莓鸡尾酒）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过其他果汁饮料。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次其他果汁饮料，常规或低糖（如 Hi-C、水果宾治、柠檬水或蔓越莓鸡尾酒）？	☐ 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
每次饮用其他果汁饮料时，你通常饮多少？	☐ 少于 3/4 杯 (6 盎司) ☐ 3/4 至 1 1/2 杯 (6 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
你所食用的其他果汁饮料 低糖或无糖，有多少时候如此？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
作为饮料饮用的牛奶（非加入咖啡、茶或麦片中的；包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶；不包括巧克力奶、热可可和奶昔）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过作为饮料饮用的牛奶。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次作为饮料饮用的牛奶（非加入咖啡、茶或麦片中的；包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶；不包括巧克力奶、热可可和奶昔）？	☐ 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
每次饮用作为饮料饮用的牛奶时，你通常饮多少？	☐ 少于 3/4 杯 (6 盎司) ☐ 3/4 至 1 1/2 杯 (6 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
你通常使用哪种牛奶？	☐ 全脂奶 ☐ 2% 脂肪奶 ☐ 1% 脂肪奶 ☐ 脱脂、无脂或 1/2% 脂肪奶 ☐ 豆奶 ☐ 米浆 ☐ 杏仁奶 ☐ 椰奶 ☐ 其他
巧克力奶或热可可	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过巧克力奶或热可可。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次巧克力奶或热可可？	☐ 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
每次饮用巧克力奶或热可可时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 1 1/2 杯 (8 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
你食用的巧克力奶或热可可，有多少时候是减脂或无脂？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
奶昔	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过奶昔。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次奶昔？	☐ 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
每次饮用奶昔时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 2 杯 (8 至 16 盎司) ☐ 多于 2 杯 (16 盎司)
代餐或高蛋白饮料（如 Ensure、Boost、Muscle Milk、Slimfast、Instant Breakfast 等；不包括任何额外添加的蛋白粉）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过代餐或高蛋白饮料。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次代餐或高蛋白饮料（如 Ensure、Boost、Muscle Milk、Slimfast、Instant Breakfast 等；不包括任何额外添加的蛋白粉）？	☐ 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
每次饮用代餐或高蛋白饮料时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 1 1/2 杯 (8 至 12 盎司) ☐ 多于 1 1/2 杯 (12 盎司)
汽水或苏打饮料	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过汽水或苏打饮料。	
在夏季，你多久饮用一次汽水或苏打饮料？	☐ 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
在一年中的其他时间，你多久饮用一次汽水或苏打饮料？	☐ 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
每次饮用汽水或苏打饮料时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 罐或瓶 (12 盎司) ☐ 1 罐或瓶 (12 至 16 盎司) ☐ 多于 1 罐或瓶 (16 盎司)
你所食用的汽水或苏打饮料 低糖或无糖，有多少时候如此？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你所食用的汽水或苏打饮料 无咖啡因，有多少时候如此？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
运动饮料（如 Gatorade、Powerade 或 Propel）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过运动饮料。	

在夏季，你多久饮用一次运动饮料（如 Gatorade、Powerade 或 Propel）？	☐ 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
在一年中的其他时间，你多久饮用一次运动饮料（如 Gatorade、Powerade 或 Propel）？	☐ 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
每次饮用运动饮料时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 瓶 (12 盎司) ☐ 1 至 2 瓶 (12 至 24 盎司) ☐ 多于 2 瓶 (24 盎司)
能量饮料（如 Red Bull 或 Jolt）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过能量饮料。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次能量饮料（如 Red Bull 或 Jolt）？	☐ 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
每次饮用能量饮料时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 2 杯 (8 至 16 盎司) ☐ 多于 2 杯 (16 盎司)
水（包括自来水、瓶装水和气泡水；不包括维生素水）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过水。	
在夏季，你多久饮用一次水（包括自来水、瓶装水和气泡水；不包括维生素水）？	☐ 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
在一年中的其他时间，你多久饮用一次水（包括自来水、瓶装水和气泡水；不包括维生素水）？	☐ 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
每次饮用水时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (8 盎司) ☐ 1 至 3 杯 (8 至 24 盎司) ☐ 多于 3 杯 (24 盎司)
你饮用的水，有多少时候是自来水？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的水，有多少时候是瓶装甜味水，常规或低糖（包括气泡水）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的水，有多少时候是瓶装无甜味水（包括气泡水）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
维生素水（如 SoBe、Propel Zero 或 Glaceau Water）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过维生素水。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次维生素水（如 SoBe、Propel Zero 或 Glaceau Water）？	☐ 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
每次饮用维生素水时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 瓶 (12 盎司) ☐ 1 至 2 瓶 (12 至 20 盎司) ☐ 多于 2 瓶 (20 盎司)
啤酒	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过啤酒。	
在夏季，你多久饮用一次啤酒？	☐ 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
在一年中的其他时间，你多久饮用一次啤酒？	☐ 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
每次饮用啤酒时，你通常饮多少？	☐ 少于 12-盎司 罐或瓶 ☐ 1 至 3 12-盎司 罐或瓶 ☐ 多于 3 12-盎司 罐或瓶
你饮用的啤酒，有多少时候是淡啤酒？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
葡萄酒或果味葡萄酒（wine cooler）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过葡萄酒或果味葡萄酒（wine cooler）。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次葡萄酒或果味葡萄酒（wine cooler）？	☐ 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
每次饮用葡萄酒或果味葡萄酒（wine cooler）时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 杯 (5 盎司) ☐ 1 至 2 杯 (5 至 10 盎司) ☐ 多于 2 杯 (10 盎司)
烈酒或混合调酒	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过烈酒或混合调酒。	
过去 12 个月内，你多久饮用一次烈酒或混合调酒？	☐ 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
每次饮用烈酒或混合调酒时，你通常饮多少？	☐ 少于 1 份烈酒 ☐ 1 至 4 份烈酒 ☐ 多于 4 份烈酒
咖啡，含咖啡因或无咖啡因（包括现煮咖啡、速溶咖啡或浓缩咖啡；不包括拿铁、摩卡等花式咖啡饮品）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过咖啡。	
过去 12 个月内，你饮用了多少杯咖啡，含咖啡因或无咖啡因（包括现煮咖啡、速溶咖啡或浓缩咖啡；不包括拿铁、摩卡等花式咖啡饮品）？	☐ 少于 1 杯 每月 ☐ 1-3 杯 每月 ☐ 1 杯 每周 ☐ 2-4 杯 每周 ☐ 5-6 杯 每周 ☐ 1 杯 每天 ☐ 2-3 杯 每天 ☐ 4-5 杯 每天 ☐ 6 或更多 杯 每天

你饮用的咖啡，有多少时候是现煮咖啡？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的咖啡，有多少时候是速溶咖啡？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的咖啡，有多少时候是纯浓缩咖啡？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的咖啡，有多少时候是无咖啡因？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的咖啡，有多少时候是深烘焙？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
浓缩咖啡类调配饮品，含咖啡因或无咖啡因（包括拿铁、摩卡、卡布奇诺等）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过浓缩咖啡类调配饮品。	
你多久饮用一次浓缩咖啡类调配饮品，含咖啡因或无咖啡因（包括拿铁、摩卡、卡布奇诺等）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次饮用浓缩咖啡类调配饮品时，你通常饮多少？	☐ 少于小杯饮料（12 盎司） ☐ 小杯至中杯饮料（12-16 盎司） ☐ 多于大杯饮料（20 盎司）
你饮用的浓缩咖啡类调配饮品，有多少时候是无咖啡因？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
冷茶或冰茶，含咖啡因或无咖啡因（不包括草本茶或绿茶）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过冰茶。	
过去 12 个月内，你饮用了多少杯、罐或瓶冷茶或冰茶，含咖啡因或无咖啡因（不包括草本茶或绿茶）？	☐ 少于 1 杯，罐,或瓶 每月 ☐ 1-3 杯，罐,或瓶 每月 ☐ 1 杯，罐,或瓶 每周 ☐ 2-4 杯，罐,或瓶 每周 ☐ 5-6 杯，罐,或瓶 每周 ☐ 1 杯，罐,或瓶 每天 ☐ 2-3 杯，罐,或瓶 每天 ☐ 4-5 杯，罐,或瓶 每天 ☐ 6 或更多 杯，罐,或瓶 每天
你饮用的冷茶或冰茶，有多少时候是无咖啡因？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你饮用的冷茶或冰茶，有多少时候是预先加甜，用糖或人工甜味剂（如 Splenda、Equal、Sweet'N Low 等）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
通常向你的预调甜味冷茶或冰茶中加入哪种甜味剂？	☐ 糖或蜂蜜 ☐ 人工甜味剂（如 Splenda、Equal、Sweet'N Low 等）
热茶，含咖啡因或无咖啡因（不包括草本茶或绿茶）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过热茶。	
过去 12 个月内，你饮用了多少杯热茶，含咖啡因或无咖啡因（不包括草本茶或绿茶）？	☐ 少于 1 杯 每月 ☐ 1-3 杯 每月 ☐ 1 杯 每周 ☐ 2-4 杯 每周 ☐ 5-6 杯 每周 ☐ 1 杯 每天 ☐ 2-3 杯 每天 ☐ 4-5 杯 每天 ☐ 6 或更多 杯 每天
你饮用的热茶，有多少时候是无咖啡因？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
绿茶	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过绿茶。	
过去 12 个月内，你饮用了多少杯绿茶？	☐ 少于 1 杯 每月 ☐ 1-3 杯 每月 ☐ 1 杯 每周 ☐ 2-4 杯 每周 ☐ 5-6 杯 每周 ☐ 1 杯 每天 ☐ 2-3 杯 每天 ☐ 4-5 杯 每天 ☐ 6 或更多 杯 每天
你饮用的绿茶，有多少时候是无咖啡因？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
草本茶或水果茶（包括木槿、洋甘菊、甘草、黄樟等）	
☐ 过去 12 个月内，你饮用过草本茶或水果茶。	
过去 12 个月内，你饮用了多少杯草本茶或水果茶（包括木槿、洋甘菊、甘草、黄樟等）？	☐ 少于 1 杯 每月 ☐ 1-3 杯 每月 ☐ 1 杯 每周 ☐ 2-4 杯 每周 ☐ 5-6 杯 每周 ☐ 1 杯 每天 ☐ 2-3 杯 每天 ☐ 4-5 杯 每天 ☐ 6 或更多 杯 每天

三、咖啡与茶中添加物

你向咖啡和茶中添加了什么？	
请勾选你在过去 12 个月内至少向咖啡或茶中添加过一次的每一项。	☐ 糖、蜂蜜或其他甜味剂 ☐ 奶油、牛奶（包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶）或非乳制奶精
糖、蜂蜜或其他甜味剂	
☐ 过去 12 个月内，你向咖啡或茶中添加过糖、蜂蜜或其他甜味剂。	
以下问题关于你加入咖啡或茶（冰或热，包括绿茶和草本茶）中的糖、蜂蜜或其他甜味剂。	
你多久向咖啡或茶（包括绿茶和草本茶）中添加一次糖、蜂蜜或其他甜味剂？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向咖啡或茶中加入糖或蜂蜜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
你多久向咖啡或茶（包括绿茶和草本茶）中添加一次人工甜味剂（如 Splenda、Equal、Sweet'N Low 等）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

你通常使用哪种人工甜味剂？	☐ Equal 或阿斯巴甜 ☐ Sweet'N Low 或糖精 ☐ Splenda 或三氯蔗糖 ☐ 甜菊糖 ☐ 草本提取物或其他种类
每次向咖啡或茶中加入人工甜味剂时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 包或少于 1 茶匙 ☐ 1 包或1 茶匙 ☐ 多于 1 包 或超过 1 茶匙
奶油、牛奶（包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶）或非乳制奶精	
☐ 过去 12 个月内，你向咖啡或茶中添加过奶油，牛奶，或非乳制奶精。	
以下问题关于你加入咖啡或茶（冰或热，包括绿茶和草本茶）中的奶油、牛奶（包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶）或非乳制奶精。	
你多久向咖啡或茶（包括绿茶和草本茶）中加入一次非乳制奶精？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向咖啡或茶中加入非乳制奶精时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 4 茶匙 ☐ 多于 4 茶匙
你通常使用哪种非乳制奶精？	☐ 常规粉剂 ☐ 低脂或无脂粉剂 ☐ 常规液体 ☐ 低脂或无脂液体
你多久向咖啡或茶（包括绿茶和草本茶）中加入一次奶油或半奶半奶油（half-and-half）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向咖啡或茶中加入奶油或半奶半奶油（half-and-half）时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
你通常使用哪种奶油或半奶半奶油（half-and-half）？	☐ 常规型 ☐ 低脂
你多久向咖啡或茶（包括绿茶和草本茶）中加入一次牛奶（包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向咖啡或茶中加入牛奶（包括豆奶、米浆、杏仁奶和椰奶）时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 4 汤匙
你通常使用哪种牛奶？	☐ 全脂奶 ☐ 2% 脂肪奶 ☐ 1% 脂肪奶 ☐ 脱脂、无脂或 1/2% 脂肪奶 ☐ 淡奶或炼乳（罐装） ☐ 豆奶 ☐ 米浆 ☐ 杏仁奶 ☐ 椰奶 ☐ 其他

四、水果

你食用了哪些水果？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 苹果酱 ☐ 苹果 ☐ 香蕉 ☐ 菠萝（新鲜、罐装或冷冻） ☐ 梨（新鲜、罐装或冷冻） ☐ 桃、油桃或李子 ☐ 果干（如西梅或葡萄干） ☐ 葡萄 ☐ 哈密瓜 ☐ 其他瓜类（哈密瓜除外，如西瓜或蜜瓜） ☐ 草莓 ☐ 蓝莓 ☐ 橙s, 橘子s,或小柑橘 ☐ 西柚 ☐ 牛油果或牛油果酱 ☐ 其他种类水果（未列于上）
苹果酱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过苹果酱。	
过去 12 个月内，你多久食用一次苹果酱？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用苹果酱时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯
苹果	
☐ 过去 12 个月内，你食用过苹果。	
过去 12 个月内，你多久食用一次苹果？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用苹果时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 苹果 ☐ 1 苹果 ☐ 多于 1 苹果
香蕉	
☐ 过去 12 个月内，你食用过香蕉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次香蕉？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用香蕉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 香蕉 ☐ 1 香蕉 ☐ 多于 1 香蕉
菠萝（新鲜、罐装或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过菠萝。	
过去 12 个月内，你多久食用一次菠萝（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用菠萝时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯或少于 1 中片 ☐ 1/4 至 3/4 杯或1 中片 ☐ 多于 3/4 杯 或超过 1 中片
梨（新鲜、罐装或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过梨。	

过去 12 个月内，你多久食用一次梨（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用梨时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 p穗 ☐ 1 p穗 ☐ 多于 1 p穗
桃、油桃或李子	
☐ 过去 12 个月内，你食用过桃、油桃或李子。	
在当季时，你多久食用一次新鲜的桃、油桃或李子？	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次桃、油桃或李子（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用桃、油桃或李子时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 水果 ☐ 1 个水果 ☐ 多于 1 水果
果干（如西梅或葡萄干）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过果干。	
过去 12 个月内，你多久食用一次果干（如西梅或葡萄干）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用果干时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 4 汤匙
葡萄	
☐ 过去 12 个月内，你食用过葡萄。	
过去 12 个月内，你多久食用一次葡萄？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用葡萄时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯或少于 10 葡萄 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯或10 至 30 葡萄 ☐ 多于 1 1/2 杯 或超过 30 葡萄
哈密瓜	
☐ 过去 12 个月内，你食用过哈密瓜。	
在当季时，你多久食用一次新鲜的哈密瓜？	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次哈密瓜（新鲜或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用哈密瓜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 瓜或少于 1/2 杯 ☐ 1/4 瓜或1/2 至 1 杯 ☐ 多于 1/4 瓜 或超过 1 杯
其他瓜类（哈密瓜除外，如西瓜或蜜瓜）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过其他瓜类。	
在当季时，你多久食用一次新鲜的其他瓜类（哈密瓜除外，如西瓜或蜜瓜）,?	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次其他瓜类（哈密瓜除外，新鲜或冷冻）,?	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用其他瓜类（哈密瓜除外）时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯或1 小块 ☐ 1/2 至 2 杯或1 中块 ☐ 多于 2 杯或1 大块
草莓	
☐ 过去 12 个月内，你食用过草莓。	
在当季时，你多久食用一次新鲜的草莓？	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次草莓（新鲜或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用草莓时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯或少于 3 颗 ☐ 1/4 至 3/4 杯或3 至 8 颗 ☐ 多于 3/4 杯 或超过 8 颗
蓝莓	
☐ 过去 12 个月内，你食用过蓝莓。	
在当季时，你多久食用一次新鲜的蓝莓？	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次蓝莓（新鲜或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用蓝莓时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯
橙、橘子或小柑橘	
☐ 过去 12 个月内，你食用过橙、橘子或小柑橘。	

在当季时，你多久食用一次新鲜的橙、橘子或小柑橘？	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次橙、橘子或小柑橘（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用橙、橘子或小柑橘时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 橙或橘子,或少于 2 小柑橘 ☐ 1 橙或橘子,或2 小柑橘 ☐ 多于 1 橙或橘子, 或超过 2 小柑橘
西柚	
☐ 过去 12 个月内，你食用过西柚。	
在当季时，你多久食用一次新鲜的西柚？	☐ 从不 ☐ 每季 1-6 次 ☐ 每季 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次西柚（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用西柚时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 西柚 ☐ 1/2 西柚 ☐ 多于 1/2 西柚
牛油果或牛油果酱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过牛油果或牛油果酱。	
过去 12 个月内，你多久食用一次牛油果或牛油果酱？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用牛油果或牛油果酱时，你通常吃多少？	☐ 1/4 牛油果或少于 1/4 杯 牛油果酱中的 ☐ 1/4 至 3/4 牛油果或1/4 至 3/4 杯 牛油果酱中的 ☐ 3/4 牛油果 或超过 3/4 杯 牛油果酱中的
其他种类水果（未列于上）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过其他水果。	
过去 12 个月内，你多久食用一次其他种类水果？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用其他种类水果时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯

五、蔬菜、土豆、豆类

你食用了哪些蔬菜、土豆和豆类？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 煮熟的绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝叶、芥菜叶、甜菜叶或羽衣甘蓝） ☐ 生食绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝叶、甜菜叶、羽衣甘蓝、西洋菜、海藻、芥菜叶、甜菜叶或蒲公英叶） ☐ 凉拌卷心菜 ☐ 酸菜或卷心菜（凉拌卷心菜除外） ☐ 熟胡萝卜（包括冷冻、新鲜或罐装） ☐ 生胡萝卜 ☐ 四季豆或青豆（新鲜、罐装或冷冻） ☐ 豌豆（新鲜、罐装或冷冻） ☐ 玉米（新鲜、罐装或冷冻） ☐ 西兰花（新鲜或冷冻） ☐ 花椰菜或孢子甘蓝（新鲜或冷冻） ☐ 甜椒（青椒、红椒或黄椒） ☐ 洋葱 ☐ 大蒜 ☐ 什锦蔬菜 ☐ 生菜沙拉（含或不含其他蔬菜） ☐ 沙拉上的沙拉酱（包括低脂或无脂） ☐ 沙拉上的蛋黄酱（包括低脂、低糖或轻怡） ☐ 新鲜番茄（包括沙拉中的） ☐ 莎莎酱 ☐ 番茄酱 ☐ 红薯或山药 ☐ 炸薯条、家常薯块、土豆煎饼或 Tater Tots（薯球） ☐ 土豆沙拉 ☐ 烤土豆、煮土豆或土豆泥 ☐ 煮熟的干豆或罐装豆（如焗豆、斑豆、芸豆、黑眼豆、利马豆、小扁豆、大豆或墨西哥豆泥；不包括豆汤或辣豆酱） ☐ 其他种类蔬菜（未列于上）
煮熟的绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝叶、芥菜叶、甜菜叶或羽衣甘蓝）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过煮熟的绿叶菜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次煮熟的绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝叶、芥菜叶、甜菜叶或羽衣甘蓝）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用煮熟的绿叶菜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 3/4 杯 ☐ 多于 3/4 杯
生食绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝叶、甜菜叶、羽衣甘蓝、西洋菜、海藻、芥菜叶、甜菜叶或蒲公英叶）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过生食绿叶菜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次生食绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝叶、甜菜叶、羽衣甘蓝、西洋菜、海藻、芥菜叶、甜菜叶或蒲公英叶）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用生食绿叶菜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 1 3/4 杯 ☐ 多于 1 3/4 杯
凉拌卷心菜	
☐ 过去 12 个月内，你食用过凉拌卷心菜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次凉拌卷心菜？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用凉拌卷心菜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯 ☐ 多于 1 1/2 杯

酸菜或卷心菜（凉拌卷心菜除外）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过酸菜或卷心菜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次酸菜或卷心菜（凉拌卷心菜除外）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用酸菜或卷心菜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯 ☐ 多于 1 1/2 杯
熟胡萝卜（包括冷冻、新鲜或罐装）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过熟胡萝卜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次熟胡萝卜（包括冷冻、新鲜或罐装）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用熟胡萝卜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯
生胡萝卜	
☐ 过去 12 个月内，你食用过生胡萝卜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次生胡萝卜？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用生胡萝卜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯
四季豆或青豆（新鲜、罐装或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过四季豆或青豆。	
过去 12 个月内，你多久食用一次四季豆或青豆（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用四季豆或青豆时，你通常吃多少？	☐ 少于 3/4 杯 ☐ 3/4 至 1 1/4 杯 ☐ 多于 1 1/4 杯
豌豆（新鲜、罐装或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过豌豆。	
过去 12 个月内，你多久食用一次豌豆（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用豌豆时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 3/4 杯 ☐ 多于 3/4 杯
玉米（新鲜、罐装或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过玉米。	
在当季时，你多久食用一次玉米（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次玉米（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用玉米时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 穗或少于 1/2 杯 ☐ 1 穗或 1/2 至 3/4 杯 ☐ 多于 1 穗 或超过 3/4 杯
西兰花（新鲜或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过西兰花。	
过去 12 个月内，你多久食用一次西兰花（新鲜或冷冻）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用西兰花时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1 1/2 杯 ☐ 多于 1 1/2 杯
花椰菜或孢子甘蓝（新鲜或冷冻）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过花椰菜或孢子甘蓝。	
过去 12 个月内，你多久食用一次花椰菜或孢子甘蓝（新鲜或冷冻）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用花椰菜或孢子甘蓝时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1 1/4 杯 ☐ 多于 1 1/4 杯
甜椒（青椒、红椒或黄椒）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过甜椒。	
过去 12 个月内，你多久食用一次甜椒（青椒、红椒或黄椒）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用甜椒时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 彩椒 ☐ 1/4 至 1/2 彩椒 ☐ 多于 1/2 彩椒
洋葱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过洋葱。	

过去 12 个月内，你多久食用一次洋葱？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用洋葱时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 片或少于 1 汤匙 ☐ 1 片或 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 1 片 或超过 4 汤匙
大蒜	
☐ 过去 12 个月内，你食用过大蒜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次大蒜？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用大蒜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 瓣或少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 瓣或 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 瓣 或超过 2 茶匙
什锦蔬菜	
☐ 过去 12 个月内，你食用过什锦蔬菜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次什锦蔬菜？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用什锦蔬菜时，你通常吃多少？	☐ 少于 3/4 杯 ☐ 3/4 至 1 3/4 杯 ☐ 多于 1 3/4 杯

六、熟蔬菜中添加物

烹调时加入的脂肪

现在回想你过去 12 个月食用的所有熟蔬菜（不包括土豆）及其烹调方式。你的蔬菜有多少时候是与某种脂肪（包括喷雾油）一起烹调的？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
通常向你的熟蔬菜中在烹调时加入了哪些脂肪？请勾选所有适用项。	☐ 人造黄油（包括低脂） ☐ 黄油（包括低脂） ☐ 橄榄油 ☐ 其他 种类的 油 (玉米, 芥花,或菜籽 油 等) ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙

烹调后加入的脂肪

现在再次回想你过去 12 个月食用的所有熟蔬菜（不包括土豆），有多少时候是在烹调后或餐桌上加入了某种脂肪或沙拉酱？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 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 次 ☐ 每天 3 次或更多
通常向你的熟蔬菜中在烹调后或餐桌上加入了哪些脂肪或沙拉酱？请勾选所有适用项。	☐ 人造黄油（包括低脂） ☐ 黄油（包括低脂） ☐ 沙拉酱（包括低脂或无脂） ☐ 其他 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙 ☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
生菜沙拉（含或不含其他蔬菜）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过生菜沙拉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次生菜沙拉（含或不含其他蔬菜）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用生菜沙拉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
你食用的这些生菜沙拉中，有多少时候含有深绿色生菜（如苦苣、菊苣、宽叶菊苣、长叶莴苣或芝麻菜）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
沙拉上的沙拉酱（包括低脂或无脂）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过沙拉上的沙拉酱。	
过去 12 个月内，你多久食用一次沙拉上的沙拉酱（包括低脂或无脂）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用沙拉上的沙拉酱时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
沙拉上的蛋黄酱（包括低脂、低糖或轻怡）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过沙拉上的蛋黄酱。	
过去 12 个月内，你多久食用一次沙拉上的蛋黄酱（包括低脂、低糖或轻怡）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用沙拉上的蛋黄酱时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 茶匙 ☐ 2 至 5 茶匙 ☐ 多于 5 茶匙
新鲜番茄（包括沙拉中的）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过新鲜番茄。	
在当季时，你多久食用一次新鲜番茄（包括沙拉中的）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次新鲜番茄（包括沙拉中的）？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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

每次食用新鲜番茄时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 番茄 ☐ 1/4 至 1/2 番茄 ☐ 多于 1/2 番茄
莎莎酱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过莎莎酱。	
过去 12 个月内，你多久食用一次莎莎酱？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用莎莎酱时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 4 汤匙
番茄酱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过番茄酱。	
过去 12 个月内，你多久食用一次番茄酱？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用番茄酱时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 4 茶匙 ☐ 多于 4 茶匙
红薯或山药	
☐ 过去 12 个月内，你食用过红薯或山药。	
过去 12 个月内，你多久食用一次红薯或山药？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用红薯或山药时，你通常吃多少？	☐ 1 小 土豆或少于 1/4 杯 ☐ 1 中 土豆或 1/4 至 3/4 杯 ☐ 1 大 土豆 或超过 3/4 杯
炸薯条、家常薯块、土豆煎饼或 Tater Tots（薯球）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过炸薯条、家常薯块、土豆煎饼或 Tater Tots（薯球）。	
过去 12 个月内，你多久食用一次炸薯条、家常薯块、土豆煎饼或 Tater Tots（薯球）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用炸薯条、家常薯块、土豆煎饼或 Tater Tots（薯球）时，你通常吃多少？	☐ 少于 10 根或少于 1/2 杯 ☐ 10 至 25 根或 1/2 至 1 1/4 杯 ☐ 多于 25 根 或超过 1 1/4 杯
土豆沙拉	
☐ 过去 12 个月内，你食用过土豆沙拉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次土豆沙拉？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用土豆沙拉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 3/4 杯 ☐ 多于 3/4 杯
烤土豆、煮土豆或土豆泥	
☐ 过去 12 个月内，你食用过烤土豆、煮土豆或土豆泥。	
过去 12 个月内，你多久食用一次烤土豆、煮土豆或土豆泥？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用烤土豆、煮土豆或土豆泥时，你通常吃多少？	☐ 1 小 土豆或少于 1/2 杯 ☐ 1 中 土豆或 1/2 至 3/4 杯 ☐ 1 大 土豆 或超过 3/4 杯
你食用的土豆，有多少时候是捣成泥的？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向土豆中加入一次酸奶油 (包括低脂、低糖或轻怡)？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向土豆中加入酸奶油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 4 汤匙 ☐ 多于 4 汤匙
你多久向土豆中加入一次人造黄油 (包括低脂、低糖或轻怡)？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向土豆中加入一次黄油 (包括低脂、低糖或轻怡)？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向土豆中加入人造黄油或黄油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
煮熟的干豆或罐装豆（如焗豆、斑豆、芸豆、黑眼豆、利马豆、小扁豆、大豆或墨西哥豆泥；不包括豆汤或辣豆酱）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过煮熟的干豆或罐装豆。	
过去 12 个月内，你多久食用一次煮熟的干豆或罐装豆（如焗豆、斑豆、小扁豆、芸豆、黑眼豆、利马豆、大豆或墨西哥豆泥；不包括豆汤或辣豆酱）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用煮熟的干豆或罐装豆时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 3/4 杯 ☐ 多于 3/4 杯
你食用的煮熟的干豆或罐装豆，有多少时候是墨西哥豆泥？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
其他种类蔬菜（未列于上）	

☐ 过去 12 个月内，你食用过其他种类蔬菜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次其他种类蔬菜？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用其他种类蔬菜时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯

七、汤、辣豆酱、塔可、卷饼、薄饼等

你食用了哪些汤、辣豆酱、塔可、墨西哥卷饼、薄饼等？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 汤类 ☐ 辣豆酱 (chili) ☐ 塔可、烤玉米饼、墨西哥卷饼等 (tacos, tostados, burritos, tamales, fajitas, enchiladas, quesadillas 或 chimichangas) ☐ 玉米或小麦墨西哥薄饼 (tortillas)
汤类	
☐ 过去 12 个月内，你食用过汤类。	
在冬季，你多久食用一次汤类？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次汤类？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用汤类时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
你食用的汤类，有多少时候是豆汤？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的汤类，有多少时候是番茄汤或蔬菜汤？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的汤类，有多少时候是清汤（包括鸡汤），含或不含面条或米饭？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
辣豆酱 (chili)	
☐ 过去 12 个月内，你食用过辣豆酱 (chili)。	
过去 12 个月内，你多久食用一次辣豆酱 (chili) ？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用辣豆酱 (chili) 时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
塔可、烤玉米饼、墨西哥卷饼等 (tacos, tostados, burritos, tamales, fajitas, enchiladas, quesadillas 或 chimichangas)	
☐ 过去 12 个月内，你食用过塔可、烤玉米饼、墨西哥卷饼等 (tacos, tostados, burritos, tamales, fajitas, enchiladas, quesadillas 或 chimichangas)。	
过去 12 个月内，你多久食用一次塔可、烤玉米饼、墨西哥卷饼等 (tacos, tostados, burritos, tamales, fajitas, enchiladas, quesadillas 或 chimichangas) ？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
你多久食用一次墨西哥卷饼？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久食用一次塔可？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次食用墨西哥卷饼或塔可时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 塔可或少于 1 墨西哥卷饼 等 ☐ 2 至 4 塔可或 1 至 2 墨西哥卷饼 等 ☐ 多于 4 塔可 或超过 2 墨西哥卷饼 等
玉米或小麦墨西哥薄饼 (tortillas)	
☐ 过去 12 个月内，你食用过玉米或小麦墨西哥薄饼 (tortillas)。	
你通常多久食用一次玉米或小麦墨西哥薄饼（不包括塔可、烤玉米饼、墨西哥卷饼、玉米粽、法士达、玉米卷饼、芝士薄饼或炸卷饼中的）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用玉米或小麦墨西哥薄饼 (tortillas) 时，你通常吃多少（几个）？	☐ 少于 2 小号 墨西哥薄饼或少于 1 大号 墨西哥薄饼 ☐ 2 至 4 小号 墨西哥薄饼或 1 至 2 大号 墨西哥薄饼 ☐ 多于 4 小号 墨西哥薄饼 或超过 2 大号 墨西哥薄饼
你食用的墨西哥薄饼，有多少时候是玉米薄饼？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

八、米饭、意面、披萨

你食用了哪些米饭、意面和披萨？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 米饭或其他谷物类（如碾碎干小麦、碎小麦或小米；不包括寿司） ☐ 寿司 ☐ 千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小方饺（包括无麸质；不包括意大利细面或其他意面）

	☐ 芝士通心粉（包括无麸质） ☐ 意面沙拉或通心粉沙拉（包括无麸质） ☐ 意面、意大利细面或其他面条（除上述以外的；包括无麸质） ☐ 披萨（包括无麸质）
米饭或其他熟谷类（如碾碎干小麦、碎小麦或小米；不包括寿司）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过米饭或其他熟谷类。	
过去 12 个月内，你多久食用一次米饭或其他熟谷类（如碾碎干小麦、碎小麦或小米；不包括寿司）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用米饭或其他熟谷类时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
你食用的米饭或其他熟谷类，有多少时候是全谷？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
寿司	
☐ 过去 12 个月内，你食用过寿司。	
过去 12 个月内，你多久食用一次寿司？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用寿司时，你通常吃多少？	☐ 少于 5 块或少于 1 杯 ☐ 5 至 8 块或 1 至 2 杯 ☐ 多于 8 块 或超过 2 杯
千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小方饺（包括无麸质；不包括意大利细面或其他意面）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小方饺。	
过去 12 个月内，你多久食用一次千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小方饺（包括无麸质；不包括意大利细面或其他意面）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小方饺时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
芝士通心粉（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过芝士通心粉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次芝士通心粉（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用芝士通心粉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
意面沙拉或通心粉沙拉（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过意面沙拉或通心粉沙拉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次意面沙拉或通心粉沙拉（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用意面沙拉或通心粉沙拉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯 ☐ 多于 1 1/2 杯
意面、意大利细面或其他面条（除上述以外的；包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过意面、意大利细面或其他面条。	
除前述意面外，过去 12 个月内，你多久食用一次意面、意大利细面或其他面条（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用意面、意大利细面或其他面条时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 3 杯 ☐ 多于 3 杯
你多久食用一次配含肉番茄酱或意大利面酱的意面、意大利细面或其他面条？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久食用一次配不含肉番茄酱或意大利面酱的意面、意大利细面或其他面条？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久食用一次配人造黄油、黄油、油或奶油酱的意面、意大利细面或其他面条？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
披萨（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过披萨。	
过去 12 个月内，你多久食用一次披萨（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用披萨时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 片或少于 1 小披萨 ☐ 1 至 3 片或 1 小披萨 ☐ 多于 3 片 或超过 1 小披萨 ☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

九、麦片、薄煎饼、面包

你食用了哪些麦片、薄煎饼和面包？	
------------------	--

请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 燕麦粥、玉米糊或其他熟谷类早餐 ☐ 冷食麦片（包括无麸质） ☐ 薄煎饼、华夫饼或法式吐司（包括无麸质） ☐ 贝果或英式松饼（包括无麸质） ☐ 作为三明治一部分的面包或小圆面包（包括无麸质） ☐ 非作为三明治一部分的面包或餐包（包括无麸质） ☐ 玉米面包或玉米松饼 ☐ 比司吉（biscuits） ☐ 果酱、果冻或蜂蜜（涂在贝果、松饼、面包、餐包、饼干等上） ☐ 花生酱或其他 坚果酱 ☐ 鹰嘴豆泥
燕麦粥、玉米糊或其他熟谷类早餐	
☐ 过去 12 个月内，你食用过燕麦粥、玉米糊或其他熟谷类早餐。	
在冬季，你多久食用一次燕麦粥、玉米糊或其他熟谷类早餐？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
在一年中的其他时间，你多久食用一次燕麦粥、玉米糊或其他熟谷类早餐？	☐ 从不 ☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用燕麦粥、玉米糊或其他熟谷类早餐时，你通常吃多少？	☐ 少于 3/4 杯 ☐ 3/4 至 1 1/4 杯 ☐ 多于 1 1/4 杯
冷食麦片（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过冷食麦片。	
过去 12 个月内，你多久食用一次冷食麦片（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用冷食麦片时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2 杯 ☐ 多于 2 杯
你食用的冷食麦片，有多少时候是全谷类（如 Fiber One、Shredded Wheat、Cheerios、Kashi、Wheaties 等）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的冷食麦片，有多少时候是高强度型（如 All Bran、Chex、King Vitamin Cereal、Malt-O-Meal、Product 19、Raisin Bran Total 等）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的冷食麦片，有多少时候是燕麦麦片？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的冷食麦片，有多少时候是其他类型冷食麦片（如 Corn Flakes、Rice Krispies、Frosted Flakes、Special K、Froot Loops、Cap'n Crunch 等）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你的冷食麦片中添加了牛奶吗？	☐ 是 ☐ 否
通常向你的冷食麦片中加入哪种牛奶？	☐ 全脂奶 ☐ 2% 脂肪奶 ☐ 1% 脂肪奶 ☐ 脱脂、无脂或 1/2% 脂肪奶 ☐ 豆奶 ☐ 米浆 ☐ 杏仁奶 ☐ 椰奶 ☐ 炼乳或淡奶 ☐ 其他
每次向冷食麦片中加入牛奶时，你通常饮多少？	☐ 少于 1/2 杯 (4 盎司) ☐ 1/2 至 1 杯 (4 至 8 盎司) ☐ 多于 1 杯 (8 盎司)
薄煎饼、华夫饼或法式吐司（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过薄煎饼、华夫饼或法式吐司。	
过去 12 个月内，你多久食用一次薄煎饼、华夫饼或法式吐司（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用薄煎饼、华夫饼或法式吐司时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 中等大小 ☐ 1 至 3 中等大小s ☐ 多于 3 中等大小s
你多久向薄煎饼、华夫饼或法式吐司中加入一次人造黄油（包括低脂）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向薄煎饼、华夫饼或法式吐司中加入一次黄油（包括低脂）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向薄煎饼、华夫饼或法式吐司中加入人造黄油或黄油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
你多久向薄煎饼、华夫饼或法式吐司中加入一次糖浆？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向薄煎饼、华夫饼或法式吐司中加入糖浆时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 5 汤匙 ☐ 多于 5 汤匙
你多久向薄煎饼、华夫饼或法式吐司中加入一次低糖或轻怡的糖浆？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
贝果或英式松饼（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过贝果或英式松饼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次贝果或英式松饼（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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

每次食用贝果或英式松饼时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 贝果或英式松饼 ☐ 1 至 2 贝果或英式松饼 ☐ 多于 2 贝果或英式松饼
你食用的贝果或英式松饼，有多少时候是全谷？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向贝果或英式松饼中加入一次人造黄油（包括低脂）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向贝果或英式松饼中加入一次黄油（包括低脂）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向贝果或英式松饼中加入人造黄油或黄油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
你多久向贝果或英式松饼中涂抹一次奶油奶酪（包括低脂）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向贝果或英式松饼中加入奶油奶酪时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
作为三明治一部分的面包或小圆面包（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过作为三明治一部分的面包或小圆面包。	
接下来的问题询问你除贝果或英式松饼外的面包摄入情况。首先询问仅作为三明治一部分食用的面包，然后询问你食用的所有其他面包。	
过去 12 个月内，你多久食用一次作为三明治一部分的面包或小圆面包（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用作为三明治一部分的面包或小圆面包时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 片或1/2 小圆面包 ☐ 1 至 2 片或1/2 至 1 小圆面包 ☐ 多于 2 片 或超过 1 小圆面包
你用于制作三明治的面包或餐包，有多少时候是全谷？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向面包或餐包 用于制作三明治的中加入一次蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱（包括低脂、低糖或轻怡）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向用于制作三明治的面包或小圆面包es中加入蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
你多久向面包或餐包 用于制作三明治的中加入一次人造黄油（包括低脂、低糖或轻怡）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向面包或餐包 用于制作三明治的中加入一次黄油（包括低脂、低糖或轻怡）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向用于制作三明治的面包或小圆面包中加入人造黄油或黄油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙
非作为三明治一部分的面包或餐包（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过面包或餐包 非作为三明治的一部分。	
过去 12 个月内，你多久食用一次非作为三明治一部分的面包或餐包（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用非作为三明治一部分的面包或餐包时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 片或1/2 小圆面包 ☐ 1 至 2 片或1/2 至 1 小圆面包 ☐ 多于 2 片 或超过 1 小圆面包
你食用的面包或餐包，有多少时候是全谷？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向面包或餐包中加入一次人造黄油（包括低脂、低糖或轻怡）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你多久向面包或餐包中加入一次黄油（包括低脂、低糖或轻怡）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向面包或餐包中加入人造黄油或黄油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 2 茶匙 ☐ 多于 2 茶匙
你多久向面包或餐包中涂抹一次奶油奶酪（包括低脂）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
每次向面包或餐包中加入奶油奶酪时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
玉米面包或玉米松饼	
☐ 过去 12 个月内，你食用过玉米面包或玉米松饼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次玉米面包或玉米松饼？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用玉米面包或玉米松饼时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 块或松饼 ☐ 1 至 2 块或松饼 ☐ 多于 2 块或松饼

比司吉 (biscuits)	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过比司吉 (biscuits)。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次比司吉 (biscuits) ?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用比司吉 (biscuits) 时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1 块 ☐ 1 至 2 块 ☐ 多于 2 块
果酱、果冻或蜂蜜 (涂在贝果、松饼、面包、餐包、饼干等上)	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过果酱、果冻或蜂蜜。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次果酱、果冻或蜂蜜 (涂在贝果、松饼、面包、餐包、饼干等上) ?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用果酱、果冻或蜂蜜时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 4 茶匙 ☐ 多于 4 茶匙
花生酱或其他坚果酱	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过花生酱或其他坚果酱。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次花生酱或其他坚果酱?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用花生酱或其他坚果酱时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 2 汤匙 ☐ 多于 2 汤匙
鹰嘴豆泥	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过鹰嘴豆泥。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次鹰嘴豆泥?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用鹰嘴豆泥时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1/8 杯 ☐ 1/8 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯

十、冷切肉、午餐肉、热狗

你食用了哪些冷切肉、午餐肉和热狗?	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 三明治中的烤牛肉或牛排 ☐ 午餐肉或熟食火腿 (不包括其他火腿) ☐ 火鸡肉或鸡肉冷切肉 (如肉糕、午餐肉、火鸡火腿、火鸡萨拉米或火鸡熏牛肉; 不包括其他火鸡肉或鸡肉) ☐ 博洛尼亚香肠 ☐ 其他冷切肉或午餐肉 (如萨拉米、咸牛肉、熏牛肉等; 不包括火腿、火鸡肉或鸡肉、博洛尼亚香肠等冷切肉) ☐ 热狗或法兰克福香肠 (不包括香肠或素热狗)
三明治中的烤牛肉或牛排	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过三明治中的烤牛肉或牛排。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次三明治中的烤牛肉或牛排?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用三明治中的烤牛肉或牛排时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1 片或少于 2 盎司 ☐ 1 至 2 片或2 至 4 盎司 ☐ 多于 2 片 或超过 4 盎司
午餐肉或熟食火腿 (不包括其他火腿)	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过午餐肉或熟食火腿。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次午餐肉或熟食火腿 (不包括其他火腿) ?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用午餐肉或熟食火腿时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1 片 ☐ 1 至 3 片 ☐ 多于 3 片
火鸡肉或鸡肉冷切肉 (如肉糕、午餐肉、火鸡火腿、火鸡萨拉米或火鸡熏牛肉; 不包括其他火鸡肉或鸡肉)	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过火鸡肉或鸡肉冷切肉。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次火鸡肉或鸡肉冷切肉 (如肉糕、午餐肉、火鸡火腿、火鸡萨拉米或火鸡熏牛肉; 不包括其他火鸡肉或鸡肉) ?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用火鸡肉或鸡肉冷切肉时, 你通常吃多少?	☐ 少于 2 片 ☐ 2 至 4 片 ☐ 多于 4 片
博洛尼亚香肠	
☐ 过去 12 个月内, 你食用过博洛尼亚香肠。	
过去 12 个月内, 你多久食用一次博洛尼亚香肠?	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用博洛尼亚香肠时, 你通常吃多少?	☐ 少于 1 片 ☐ 1 至 2 片 ☐ 多于 2 片
其他冷切肉或午餐肉 (如萨拉米、咸牛肉、熏牛肉等; 不包括火腿、火鸡肉或鸡肉、博洛尼亚香肠等冷切肉)	

☐ 过去 12 个月内，你食用过其他冷切肉或午餐肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次其他冷切肉或午餐肉（如萨拉米、咸牛肉、熏牛肉等；不包括火腿、火鸡肉或鸡肉、博洛尼亚香肠等冷切肉）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用其他冷切肉或午餐肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 片 ☐ 1 至 3 片 ☐ 多于 3 片
热狗或法兰克福香肠（不包括香肠或素热狗）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过热狗或法兰克福香肠。	
过去 12 个月内，你多久食用一次热狗或法兰克福香肠（不包括香肠或素热狗）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用热狗或法兰克福香肠时，你通常吃多少（几个）？	☐ 少于 1 热狗 ☐ 1 至 2 热狗 ☐ 多于 2 热狗
你食用的热狗或法兰克福香肠，有多少时候是由鸡肉或火鸡制成？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的热狗或法兰克福香肠，有多少时候是搭配小圆面包或餐包食用？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

十一、肉类、禽肉、鱼类

你食用了哪些肉类、禽肉和鱼类？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 鸡肉糜或火鸡肉糜 ☐ 烤、炙、烘、炖、煎或炸的鸡肉（包括鸡块；不包括混合菜肴中的鸡肉） ☐ 混合菜肴中的鸡肉（如沙拉、三明治、砂锅菜、炖菜或其他混合菜肴） ☐ 火鸡肉（包括混合菜肴中的；不包括火鸡肉糜） ☐ 快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡 ☐ 非快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡 ☐ 混合菜肴中的牛肉糜（如肉丸、砂锅菜、辣豆酱或肉糕） ☐ 牛肉混合菜肴（如炖牛肉、牛肉馅饼、牛肉面或牛肉蔬菜） ☐ 烤牛肉或炖牛肉（不包括三明治中的烤牛肉或炖牛肉） ☐ 牛排（不包括三明治中的牛排） ☐ 猪排骨或牛排骨 ☐ 烤火腿或火腿排 ☐ 猪肉（包括猪排、烤肉及混合菜肴中的；不包括火腿、火腿排或香肠） ☐ 浇在肉、鸡肉、土豆、米饭等上的肉汁 ☐ 肝脏（各种）或肝肠 ☐ 培根（各种） ☐ 香肠（各种） ☐ 罐装金枪鱼或金枪鱼沙拉（包括三明治或砂锅菜中的；不包括新鲜金枪鱼） ☐ 新鲜金枪鱼、鲱鱼、凤尾鱼、鲭鱼、鲱鱼或沙丁鱼 ☐ 三文鱼 ☐ 油炸贝类（如蟹、龙虾、虾或蛤蜊） ☐ 非油炸的贝类（如蟹、龙虾或虾） ☐ 鱼条或其他油炸鱼（不包括贝类） ☐ 其他非油炸鱼（不包括贝类）
鸡肉糜或火鸡肉糜	
☐ 过去 12 个月内，你食用过鸡肉糜或火鸡肉糜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次鸡肉糜或火鸡肉糜？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用鸡肉糜或火鸡肉糜时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司或少于 1/2 杯 ☐ 2 至 5 盎司或 1/2 至 1 杯 ☐ 多于 5 盎司 或超过 1 杯
烤、炙、烘、炖、煎或炸的鸡肉（包括鸡块；不包括混合菜肴中的鸡肉）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过烤、炙、烘、炖、煎或炸的鸡肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次烤、炙、烘、炖、煎或炸的鸡肉（包括鸡块；不包括混合菜肴中的鸡肉）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用烤、炙、烘、炖或炸的鸡肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 琵琶腿或鸡翅, 少于 1 鸡胸或鸡腿,或少于 4 鸡块 ☐ 2 琵琶腿或鸡翅, 1 鸡胸或鸡腿,或4 至 8 鸡块 ☐ 多于 2 琵琶腿或鸡翅, 多于 1 鸡胸或鸡腿, 或超过 8 鸡块
你食用的鸡肉，有多少时候是炸鸡（包括深炸）或鸡块？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的鸡肉，有多少时候是煎鸡肉？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的鸡肉，有多少时候是炙烤鸡肉？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的鸡肉，有多少时候是炉烤鸡肉？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
哪张图片最能代表你通常如何烹调煎、炙烤或炉烤的鸡肉？	☐ 刚熟即可 ☐ 全熟 ☐ 全熟偏老 ☐ 不知道
你食用的鸡肉，有多少时候是白肉？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的鸡肉，有多少时候是带皮？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
混合菜肴中的鸡肉（如沙拉、三明治、砂锅菜、炖菜或其他混合菜肴）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过混合菜肴中的鸡肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次混合菜肴中的鸡肉（如沙拉、三明治、砂锅菜、炖菜或其他混合菜肴）	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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

看)？	
每次食用混合菜肴中的鸡肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司或少于 1/2 杯 ☐ 2 至 5 盎司或1/2 至 1 杯 ☐ 多于 5 盎司 或超过 1 杯
火鸡肉（包括混合菜肴中的；不包括火鸡肉糜）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过火鸡肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次火鸡肉（包括混合菜肴中的；不包括火鸡肉糜）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用火鸡肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡	
☐ 过去 12 个月内，你食用过快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡。	
过去 12 个月内，你多久食用一次快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡时，你通常吃多大份？	☐ 小份汉堡（如普通的 Burger King 或麦当劳汉堡） ☐ 中份（如麦当劳或 Burger King 的双层汉堡或芝士汉堡） ☐ 大份（如 Burger King Whopper 或 Double Whopper, 或麦当劳 Double Quarter Pounder）
非快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡	
☐ 过去 12 个月内，你食用过非快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡。	
过去 12 个月内，你多久食用一次非快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用非快餐店的牛肉汉堡或芝士汉堡时，你通常吃多少？	☐ 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 或超过 4 盎司
你食用的牛肉汉堡或芝士汉堡，有多少时候是用瘦牛肉糜制作的？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的牛肉汉堡或芝士汉堡，有多少时候是煎汉堡？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的牛肉汉堡或芝士汉堡，有多少时候是炙烤汉堡？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用煎或炙烤的汉堡时，它们通常是如何烹调的？	☐ 偏生（三分熟） ☐ 中等熟（五分熟） ☐ 全熟 ☐ 全熟偏老 ☐ 不知道
混合菜肴中的牛肉糜（如肉丸、砂锅菜、辣豆酱或肉糕）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过混合菜肴中的牛肉糜。	
过去 12 个月内，你多久食用一次混合菜肴中的牛肉糜（如肉丸、砂锅菜、辣豆酱或肉糕）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用混合菜肴中的牛肉糜时，你通常吃多少？	☐ 少于 3 盎司或少于 1/2 杯 ☐ 3 至 8 盎司或1/2 至 1 杯 ☐ 多于 8 盎司 或超过 1 杯

牛肉混合菜肴（如炖牛肉、牛肉馅饼、牛肉面或牛肉蔬菜）

	☐ 过去 12 个月内，你食用过牛肉混合菜肴。
过去 12 个月内，你多久食用一次牛肉混合菜肴（如炖牛肉、牛肉馅饼、牛肉面或牛肉蔬菜）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用牛肉混合菜肴时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯 ☐ 多于 1 1/2 杯
烤牛肉或炖牛肉（不包括三明治中的烤牛肉或炖牛肉）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过烤牛肉或炖牛肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次烤牛肉或炖牛肉（不包括三明治中的烤牛肉或炖牛肉）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用烤牛肉或炖牛肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 5 盎司 ☐ 多于 5 盎司
牛排（不包括三明治中的牛排）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过牛排。	
过去 12 个月内，你多久食用一次牛排（不包括三明治中的牛排）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用牛排时，你通常吃多少？	☐ 少于 3 盎司 ☐ 3 至 7 盎司 ☐ 多于 7 盎司
你食用的牛排，有多少时候是煎牛排？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的牛排，有多少时候是炙烤牛排？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的牛排，有多少时候是炉烤牛排？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

你食用煎、炙烤或炉烤的牛排时，它们通常是如何烹调的？	☐ 偏生（三分熟） ☐ 中等熟（五分熟） ☐ 全熟 ☐ 全熟偏老 ☐ 不知道
猪排骨或牛排骨	
☐ 过去 12 个月内，你食用过猪排骨或牛排骨。	
过去 12 个月内，你多久食用一次猪排骨或牛排骨？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用猪排骨或牛排骨时，你通常吃多少？	☐ 少于 4 根 ☐ 4 至 12 根 ☐ 多于 12 根
烤火腿或火腿排	
☐ 过去 12 个月内，你食用过烤火腿或火腿排。	
过去 12 个月内，你多久食用一次烤火腿或火腿排？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用烤火腿或火腿排时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 5 盎司 ☐ 多于 5 盎司
猪肉（包括猪排、烤肉及混合菜肴中的；不包括火腿、火腿排或香肠）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过猪肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次猪肉（包括猪排、烤肉及混合菜肴中的；不包括火腿、火腿排或香肠）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用猪肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司或少于 1 块排 ☐ 2 至 5 盎司或1 块排 ☐ 多于 5 盎司 或超过 1 块排
你食用的猪肉，有多少时候是猪排？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的猪排，有多少时候是煎猪排？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的猪排，有多少时候是炙烤猪排？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用煎或炙烤的猪排时，它们通常是如何烹调的？	☐ 刚熟即可 ☐ 全熟 ☐ 全熟偏老 ☐ 不知道
浇在肉、鸡肉、土豆、米饭等上的肉汁	
☐ 过去 12 个月内，你食用过肉汁。	
过去 12 个月内，你多久食用一次浇在肉、鸡肉、土豆、米饭等上的肉汁？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用肉汁时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/8 杯 ☐ 1/8 至 1/4 杯 ☐ 多于 1/4 杯
肝脏（各种）或肝肠	
☐ 过去 12 个月内，你食用过肝脏或肝肠。	
过去 12 个月内，你多久食用一次肝脏（各种）或肝肠？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用肝脏或肝肠时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
培根（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过培根。	
过去 12 个月内，你多久食用一次培根（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用培根时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 片 ☐ 1 至 3 片 ☐ 多于 3 片
你食用的培根，有多少时候是煎培根？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的培根，有多少时候是微波培根？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的培根，有多少时候是炉烤培根？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用煎、微波或炉烤的培根时，它通常是如何烹调的？	☐ 刚熟即可 ☐ 全熟／酥脆 ☐ 焦化 ☐ 不知道
香肠（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过香肠。	
过去 12 个月内，你多久食用一次香肠（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用香肠时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 肉饼或2 条 ☐ 1 至 3 肉饼或2 至 5 条 ☐ 多于 3 肉饼或5 条
你食用的香肠，有多少时候是由鸡肉或火鸡制成？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的香肠，有多少时候是香肠条？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的香肠，有多少时候是煎香肠？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

你食用煎香肠时，它通常是如何烹调的？	☐ 刚熟即可 ☐ 全熟／酥脆 ☐ 焦化 ☐ 不知道
罐装金枪鱼或金枪鱼沙拉（包括三明治或砂锅菜中的；不包括新鲜金枪鱼）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过罐装金枪鱼或金枪鱼沙拉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次罐装金枪鱼或金枪鱼沙拉（包括三明治或砂锅菜中的；不包括新鲜金枪鱼）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用罐装金枪鱼或金枪鱼沙拉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯或少于 2 盎司 ☐ 1/4 至 1/2 杯或2 至 3 盎司 ☐ 多于 1/2 杯 或超过 3 盎司
新鲜金枪鱼、鲱鱼、凤尾鱼、鲭鱼、鲱鱼或沙丁鱼	
☐ 过去 12 个月内，你食用过新鲜金枪鱼、鲱鱼、凤尾鱼、鲭鱼、鲱鱼或沙丁鱼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次新鲜金枪鱼、鲱鱼、凤尾鱼、鲭鱼、鲱鱼或沙丁鱼？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用新鲜金枪鱼、鲱鱼、凤尾鱼、鲭鱼、鲱鱼或沙丁鱼时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 5 盎司 ☐ 多于 5 盎司
三文鱼	
☐ 过去 12 个月内，你食用过三文鱼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次三文鱼？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用三文鱼时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司 ☐ 2 至 7 盎司 ☐ 多于 7 盎司
油炸贝类（如蟹、龙虾、虾或蛤蜊）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过油炸贝类。	
过去 12 个月内，你多久食用一次油炸贝类（如蟹、龙虾、虾或蛤蜊）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用油炸贝类时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 3 盎司 ☐ 多于 3 盎司
非油炸的贝类（如蟹、龙虾或虾）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过非油炸的贝类。	
过去 12 个月内，你多久食用一次非油炸的贝类（如蟹、龙虾或虾）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用非油炸的贝类时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 盎司 ☐ 1 至 4 盎司 ☐ 多于 4 盎司
鱼条或其他油炸鱼（不包括贝类）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过鱼条或其他油炸鱼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次鱼条或其他油炸鱼（不包括贝类）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用鱼条或其他油炸鱼时，你通常吃多少？	☐ 少于 3 盎司或少于 1 鱼柳 ☐ 3 至 8 盎司或1 鱼柳 ☐ 多于 8 盎司 或超过 1 鱼柳
其他非油炸鱼（不包括贝类）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过其他非油炸鱼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次其他非油炸鱼（不包括贝类）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用其他非油炸鱼时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 盎司或少于 1 鱼柳 ☐ 2 至 6 盎司或1 鱼柳 ☐ 多于 6 盎司 或超过 1 鱼柳

十二、鸡蛋、肉类替代品

你食用了哪些鸡蛋和肉类替代品？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 豆腐、大豆汉堡或大豆素肉 ☐ 鸡蛋、蛋白或蛋替代品（包括沙拉、乳蛋饼和舒芙蕾中的鸡蛋；不包括烘焙食品和甜点中的鸡蛋）
豆腐、大豆汉堡或大豆素肉	
☐ 过去 12 个月内，你食用过豆腐、大豆汉堡或大豆素肉。	
过去 12 个月内，你多久食用一次豆腐、大豆汉堡或大豆素肉？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用豆腐、大豆汉堡或大豆素肉时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯或少于 2 盎司 ☐ 1/4 至 1/2 杯或2 至 4 盎司 ☐ 多于 1/2 杯 至 多于 4 盎司

鸡蛋、蛋白或蛋替代品（包括沙拉、乳蛋饼和舒芙蕾中的鸡蛋；不包括烘焙食品和甜点中的鸡蛋）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过鸡蛋、蛋白或蛋替代品。	
过去 12 个月内，你多久食用一次鸡蛋、蛋白或蛋替代品（包括沙拉、乳蛋饼和舒芙蕾中的鸡蛋；不包括烘焙食品和甜点中的鸡蛋）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用鸡蛋、蛋白或蛋替代品时，你通常吃多少（几个）？	☐ 1 egg ☐ 2 鸡蛋 ☐ 3 个或更多鸡蛋
你食用的鸡蛋，有多少时候是普通全蛋？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的鸡蛋，有多少时候是与奶酪或肉一起烹调？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的鸡蛋，有多少时候是仅蛋替代品或蛋白？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

十三、薯片、椒盐卷饼、其他零食

你食用了哪些薯片、椒盐卷饼和其他零食？	
请勿选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 咸饼干（包括无麸质） ☐ 薯片 ☐ 玉米片或墨西哥玉米片 ☐ 爆米花 ☐ 椒盐卷饼（包括无麸质） ☐ 整粒坚果（包括花生、杏仁、种子或其他坚果） ☐ 高蛋白棒或早餐棒（如 Power Bar、Balance、Clif 等） ☐ 蛋白粉 ☐ 燕麦能量棒
咸饼干（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过咸饼干。	
过去 12 个月内，你多久食用一次咸饼干（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用咸饼干时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 咸饼干 ☐ 2 至 5 咸饼干 ☐ 多于 5 咸饼干
薯片	
☐ 过去 12 个月内，你食用过薯片。	
过去 12 个月内，你多久食用一次薯片？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用薯片时，你通常吃多少？	☐ 少于 10 片或少于 1/2 杯 ☐ 10 至 25 片或 1/2 至 1 杯 ☐ 多于 25 片 或超过 1 杯
玉米片或墨西哥玉米片	
☐ 过去 12 个月内，你食用过玉米片或墨西哥玉米片。	
过去 12 个月内，你多久食用一次玉米片或墨西哥玉米片？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用玉米片或墨西哥玉米片时，你通常吃多少？	☐ 少于 10 片或少于 1 杯 ☐ 10 至 25 片或 1 至 2 杯 ☐ 多于 25 片 或超过 2 杯
爆米花	
☐ 过去 12 个月内，你食用过爆米花。	
过去 12 个月内，你多久食用一次爆米花？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用爆米花时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 杯（爆好后） ☐ 2 至 6 杯（爆好后） ☐ 多于 6 杯（爆好后）
椒盐卷饼（包括无麸质）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过椒盐卷饼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次椒盐卷饼（包括无麸质）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用椒盐卷饼时，你通常吃多少？	☐ 少于 5 圈 ☐ 5 至 20 圈 ☐ 多于 20 圈
整粒坚果（包括花生、杏仁、种子或其他坚果）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过整粒坚果。	
过去 12 个月内，你多久食用一次整粒坚果（包括花生、杏仁、种子或其他坚果）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用整粒坚果时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/8 杯 ☐ 1/8 至 1/2 杯 ☐ 多于 1/2 杯
你食用的整粒坚果，有多少时候是仅杏仁（非什锦坚果的一部分）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的整粒坚果，有多少时候是仅花生（非什锦坚果的一部分）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
高蛋白棒或早餐棒（如 Power Bar、Balance、Clif 等）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过高蛋白棒或早餐棒。	

过去 12 个月内，你多久食用一次高蛋白棒或早餐棒（如 Power Bar、Balance、Clif 等）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用高蛋白棒或早餐棒时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 条 ☐ 1/2 至 1 条 ☐ 多于 1 条
蛋白粉	
☐ 过去 12 个月内，你向咖啡或茶中添加过蛋白粉 至 食物或饮品。	
过去 12 个月内，你多久向食物或饮品中添加一次蛋白粉？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次你向食物或饮品中添加蛋白粉时，通常添加多少？	☐ 少于 1 3/4 汤匙或少于 1 勺 ☐ 1 3/4 至 4 汤匙或1 至 2 勺 ☐ 多于 4 汤匙 或超过 2 勺
燕麦能量棒	
☐ 过去 12 个月内，你食用过燕麦能量棒。	
过去 12 个月内，你多久食用一次燕麦能量棒？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用燕麦能量棒时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 条 ☐ 1 至 2 条 ☐ 多于 2 条

十四、酸奶与奶酪

你食用了哪些酸奶和奶酪？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 酸奶（不包括冷冻酸奶） ☐ 农家鲜干酪或里科塔奶酪 ☐ 奶酪（包括低脂、芝士汉堡上的或三明治／潜艇堡中的） ☐ 打发奶油
酸奶（不包括冷冻酸奶）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过酸奶。	
过去 12 个月内，你多久食用一次酸奶（不包括冷冻酸奶）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用酸奶时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯或少于 1 盒 ☐ 1/2 至 3/4 杯或1 盒 ☐ 多于 3/4 杯 或超过 1 盒
你食用的酸奶，有多少时候是希腊酸奶？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
农家鲜干酪或里科塔奶酪	
☐ 过去 12 个月内，你食用过农家鲜干酪或里科塔奶酪。	
过去 12 个月内，你多久食用一次农家鲜干酪或里科塔奶酪？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用农家鲜干酪或里科塔奶酪时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/4 杯 ☐ 1/4 至 3/4 杯 ☐ 多于 3/4 杯
奶酪（包括低脂、芝士汉堡上的或三明治／潜艇堡中的）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过奶酪。	
过去 12 个月内，你多久食用一次奶酪（包括低脂、芝士汉堡上的或三明治／潜艇堡中的）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用奶酪时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 盎司或少于 1 片 ☐ 1/2 至 1 1/2 盎司或1 片 ☐ 多于 1 1/2 盎司 或超过 1 片
你食用的奶酪，有多少时候是低脂或无脂？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
打发奶油	
☐ 过去 12 个月内，你食用过打发奶油。	
过去 12 个月内，你多久食用一次打发奶油？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用打发奶油时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 汤匙 ☐ 1/2 至 1 汤匙 ☐ 多于 1 汤匙 ☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

十五、甜点、烘焙食品、甜品

你食用了哪些甜点、烘焙食品或甜品？	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 冷冻酸奶、雪葩或冰品 ☐ 冰淇淋、雪糕或果味冰糕（包括轻怡、低脂或无脂） ☐ 蛋糕（各种） ☐ 派（各种） ☐ 曲奇饼干（各种） ☐ 布朗尼（各种） ☐ 甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts ☐ 甜松饼或甜点面包（各种） ☐ 布丁或蛋奶冻 ☐ 巧克力棒或巧克力糖（如 M&Ms、Kit Kat、Mr. Goodbar 等） ☐ 其他 种类的 糖果
冷冻酸奶、雪葩或冰品	

☐ 过去 12 个月内，你食用过冷冻酸奶、雪葩或冰品。	
过去 12 个月内，你多久食用一次冷冻酸奶、雪葩或冰品？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用冷冻酸奶、雪葩或冰品时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯或少于 1 勺 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯或1 至 2 勺 ☐ 多于 1 1/2 杯 或超过 2 勺
冰淇淋、雪糕或果味冰糕（包括轻怡、低脂或无脂）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过冰淇淋、雪糕或果味冰糕。	
过去 12 个月内，你多久食用一次冰淇淋、雪糕或果味冰糕（包括轻怡、低脂或无脂）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用冰淇淋、雪糕或果味冰糕时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯或少于 1 勺 ☐ 1/2 至 1 1/2 杯或1 至 2 勺 ☐ 多于 1 1/2 杯 或超过 2 勺
你食用的冰淇淋，有多少时候是轻怡、低脂或无脂？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
蛋糕（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过蛋糕。	
过去 12 个月内，你多久食用一次蛋糕（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用蛋糕时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 中或少于 1/8 个蛋糕 ☐ 1 中等大小或1/8 个蛋糕 ☐ 多于 1 中等大小 或超过 1/8 个蛋糕
派（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过派。	
过去 12 个月内，你多久食用一次派（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用派时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 中或少于 1/8 个蛋糕 ☐ 1 中等大小或1/8 个蛋糕 ☐ 多于 1 中等大小 或超过 1/8 个蛋糕
你食用的派，有多少时候是南瓜派或红薯派？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
你食用的派，有多少时候是水果派（如苹果派、蓝莓派等）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
曲奇饼干（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过曲奇饼干。	
过去 12 个月内，你多久食用一次曲奇饼干（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用曲奇饼干时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 曲奇饼干 ☐ 2 至 4 曲奇饼干 ☐ 多于 4 曲奇饼干
布朗尼（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过布朗尼。	
过去 12 个月内，你多久食用一次布朗尼（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用布朗尼时，你通常吃多少？	☐ 1 小 布朗尼 ☐ 1 中 布朗尼 ☐ 1 大 布朗尼
甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts	
☐ 过去 12 个月内，你食用过甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts。	
过去 12 个月内，你多久食用一次甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或 Pop-Tarts 时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 块 ☐ 1 至 2 块 ☐ 多于 2 块
甜松饼或甜点面包（各种）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过甜松饼或甜点面包。	
过去 12 个月内，你多久食用一次甜松饼或甜点面包（各种）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用甜松饼或甜点面包时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 中等大小 ☐ 中等大小 1 块 ☐ 多于 1 中等大小
布丁或蛋奶冻	
☐ 过去 12 个月内，你食用过布丁或蛋奶冻。	
过去 12 个月内，你多久食用一次布丁或蛋奶冻？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用布丁或蛋奶冻时，你通常吃多少？	☐ 少于 1/2 杯 ☐ 1/2 至 3/4 杯 ☐ 多于 3/4 杯

巧克力棒或巧克力糖（如 M&Ms、Kit Kat、Mr. Goodbar 等）	
☐ 过去 12 个月内，你食用过巧克力棒或巧克力糖。	
过去 12 个月内，你多久食用一次巧克力棒或巧克力糖（如 M&Ms、Kit Kat、Mr. Goodbar 等）？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用巧克力棒或巧克力糖时，你通常吃多少？	☐ 少于 1 方块 条形或少于 1 盎司 ☐ 1 至 2 方块或1 至 2 盎司 ☐ 多于 2 方块 或超过 2 盎司
其他种类糖果	
☐ 过去 12 个月内，你食用过其他种类糖果。	
过去 12 个月内，你多久食用一次其他种类糖果？	☐ 每年 1-6 次 ☐ 每年 7-11 次 ☐ 每月 1 次 ☐ 每月 2-3 次 ☐ 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
每次食用其他种类糖果时，你通常吃多少？	☐ 少于 2 块 ☐ 2 至 9 块 ☐ 多于 9 块

十六、涂抹酱与沙拉酱

你食用了哪些涂抹酱和沙拉酱？	
以下问题关于你食用的人造黄油、蛋黄酱和沙拉酱的种类。如有可能，请查看这些食品的标签以帮助作答。	
请勾选你在过去 12 个月内至少食用过一次的每一种食物。	☐ 人造黄油 ☐ 蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱 ☐ 沙拉酱
人造黄油	
☐ 过去 12 个月内，你食用过人造黄油。	
你食用的人造黄油，有多少时候是轻怡、低脂或无脂（条装或盒装）？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过蛋黄酱或蛋黄酱类沙拉酱。	
你食用的蛋黄酱，有多少时候是轻怡、低脂或无脂？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是
沙拉酱	
☐ 过去 12 个月内，你食用过沙拉酱。	
你食用的沙拉酱，有多少时候是轻怡、低脂或无脂？	☐ 几乎从不或从不 ☐ 约 1/4 的时间 ☐ 约 1/2 的时间 ☐ 约 3/4 的时间 ☐ 几乎总是或总是

十七、汇总问题

在过去 12 个月的全部时间里，你是否遵循过任何类型的素食饮食？	☐ 是 ☐ 否
你从饮食中完全排除了以下哪些食物？请勾选所有适用项。	☐ 肉类（牛、猪、羊等） ☐ 禽肉（鸡、火鸡、鸭） ☐ 鱼类和海鲜 ☐ 鸡蛋 ☐ 乳制品（奶、奶酪等）

十八、维生素与膳食补充剂

你服用了哪些维生素和膳食补充剂？	
请勾选你在过去 12 个月内至少服用过一次的每一种维生素或膳食补充剂。	☐ 复合维生素／矿物质（如 One-A-Day、Centrum、Nutrilite、Geritol 或孕期配方，片剂、液体或冲剂；不包括眼部保健） ☐ 眼部保健补充剂（如 Ocuvite、PreserVision 或 I-Caps） ☐ 复合维生素 B（非作为复合维生素的一部分） ☐ 抗酸剂（如 Tums 或 Rolaids） ☐ 维生素 B-12（非作为复合维生素的一部分） ☐ 维生素 B-6（非作为复合维生素的一部分） ☐ 生物素（非作为复合维生素的一部分） ☐ 钙（含或不含维生素 D；非作为复合维生素或抗酸剂的一部分） ☐ 辅酶 Q ☐ 纤维补充剂（如 Metamucil 或 Benefiber） ☐ 叶酸（非作为复合维生素的一部分） ☐ 大蒜补充剂 ☐ 关节补充剂（如氨基葡萄糖，含或不含软骨素或其他成分） ☐ 铁（非作为复合维生素的一部分） ☐ 镁（非作为复合维生素的一部分） ☐ 褪黑素 ☐ 烟酸（非作为复合维生素的一部分） ☐ Omega-3（ALA/DHA/EPA）或鱼油 ☐ 钾（非作为复合维生素的一部分） ☐ 益生菌（片剂、粉剂或液体形式） ☐ 锯棕榈 ☐ 维生素 C（非作为复合维生素的一部分） ☐ 维生素 D（非作为复合维生素或钙补充剂的一部分） ☐ 维生素 E (非作为复合维生素的一部分)？ ☐ 锌 (非作为复合维生素的一部分)？ ☐ 其他补充剂（非作为复合维生素的一部分）
复合维生素／矿物质（如 One-A-Day、Centrum、Nutrilite、Geritol 或孕期配方，片剂、液体或冲剂；不包括眼部保健补充剂）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过复合维生素／矿物质。	
过去 12 个月内，你多久服用一次复合维生素／矿物质（如 One-A-Day、Centrum、Nutrilite、	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天

Geritol 或孕期配方，片剂、液体或冲剂；不包括眼部保健补充剂）？	
你服用复合维生素时，通常服用哪种类型？	☐ 复合维生素 ☐ 50 岁及以上人群复合维生素 ☐ 孕期复合维生素 ☐ 不知道
你的复合维生素通常含有矿物质（如铁、锌等）吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
你的复合维生素通常是软糖型吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
你服用软糖型复合维生素时，一天大约服用多少粒软糖？	☐ 少于 1 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 个或更多 ☐ 不知道
你服用复合维生素／矿物质已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
眼部保健补充剂（如 Ocuville、PreserVision 或 I-Caps）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过眼部保健补充剂。	
过去 12 个月内，你多久服用一次眼部保健补充剂（如 Ocuville、PreserVision 或 I-Caps）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用an 眼部保健补充剂已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
复合维生素 B（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过a 复合维生素 B。	
过去 12 个月内，你多久服用一次复合维生素 B（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用复合维生素 B已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
抗酸剂（如 Tums 或 Roloids）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过抗酸剂。	
过去 12 个月内，你多久服用一次抗酸剂（如 Tums 或 Roloids）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用抗酸剂时，一天大约服用多少？	☐ 少于 1 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 个或更多 ☐ 不知道
你服用抗酸剂时，通常服用哪种强度？	☐ 常规强度 ☐ 加强型 ☐ 超强型 ☐ 不知道
你服用抗酸剂已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
维生素 B-12（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过B-12。	
过去 12 个月内，你多久服用一次维生素 B-12（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用B-12时，一天大约服用多少？	☐ 少于 300 mcg ☐ 300 - 999 mcg ☐ 1,000 - 1,999 mcg ☐ 2,000 mcg 或更多 ☐ 不知道
你服用B-12已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
维生素 B-6（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过B-6。	
过去 12 个月内，你多久服用一次维生素 B-6（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用B-6时，一天大约服用多少？	☐ 少于 50 mg ☐ 50 - 99 mg ☐ 100 - 199 mg ☐ 200 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用B-6已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
生物素（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过生物素。	
过去 12 个月内，你多久服用一次生物素（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用生物素已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
钙（含或不含维生素 D；非作为复合维生素或抗酸剂的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过钙。	
过去 12 个月内，你多久服用一次钙（含或不含维生素 D；非作为复合维生素或抗酸剂的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用钙时，一天大约服用多少（如需，请查看标签上的元素钙含量）？	☐ 少于 500 mg ☐ 500 - 599 mg ☐ 600 -999 mg ☐ 1000 - 1199 mg ☐ 1200 mg 或更多 ☐ 不知道
你的钙通常含有维生素 D吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
你的钙通常含有镁吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
你的钙通常含有锌吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
你服用钙已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多

辅酶 Q	
☐ 过去 12 个月内，你服用过辅酶 Q。	
过去 12 个月内，你多久服用一次辅酶 Q？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用辅酶 Q 已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
纤维补充剂（如 Metamucil 或 Benefiber）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过纤维补充剂。	
过去 12 个月内，你多久服用一次纤维补充剂（如 Metamucil 或 Benefiber）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用纤维补充剂已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
叶酸（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过叶酸。	
过去 12 个月内，你多久服用一次叶酸（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用叶酸时，一天大约服用多少？	☐ 少于 400 mcg ☐ 400 - 599 mcg ☐ 600 - 799 mcg ☐ 800 - 999 mcg ☐ 1,000 mcg 或更多 ☐ 不知道
你服用叶酸已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
大蒜补充剂	
☐ 过去 12 个月内，你服用过大蒜补充剂。	
过去 12 个月内，你多久服用一次大蒜补充剂？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用大蒜补充剂已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
关节补充剂（如氨基葡萄糖，含或不含软骨素或其他成分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过关节补充剂s。	
过去 12 个月内，你多久服用一次关节补充剂（如氨基葡萄糖，含或不含软骨素或其他成分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用关节补充剂已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
铁（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过铁。	
过去 12 个月内，你多久服用一次铁（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用铁时，一天大约服用多少？	☐ 少于 20 mg ☐ 20 - 29 mg ☐ 30 - 64 mg ☐ 65 - 89 mg ☐ 90 -149 mg ☐ 150 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用铁已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
镁（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过镁。	
过去 12 个月内，你多久服用一次镁（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用镁时，一天大约服用多少？	☐ 少于 250 mg ☐ 250 - 399 mg ☐ 400 - 999 mg ☐ 500 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用镁已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
褪黑素	
☐ 过去 12 个月内，你服用过褪黑素。	
过去 12 个月内，你多久服用一次褪黑素？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用褪黑素已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
烟酸（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过烟酸。	
过去 12 个月内，你多久服用一次烟酸（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用烟酸时，一天大约服用多少？	☐ 少于 300 mg ☐ 300 - 499 mg ☐ 500 - 999 mg ☐ 1,000 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用烟酸已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
Omega-3（ALA/DHA/EPA）或鱼油	
☐ 过去 12 个月内，你服用过Omega-3 或鱼油。	
过去 12 个月内，你多久服用一次Omega-3（ALA/DHA/EPA）或鱼油？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用Omega-3 或鱼油已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多

钾（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过钾。	
过去 12 个月内，你多久服用一次钾（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用钾时，一天大约服用多少？	☐ 少于 95 mg ☐ 95 - 349 mg ☐ 350 - 749 mg ☐ 750 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用钾已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
益生菌（片剂、粉剂或液体形式）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过益生菌。	
过去 12 个月内，你多久服用一次益生菌（片剂、粉剂或液体形式）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用益生菌已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
锯棕榈	
☐ 过去 12 个月内，你服用过锯棕榈。	
过去 12 个月内，你多久服用一次锯棕榈？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用锯棕榈已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
维生素 C（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过维生素 C。	
过去 12 个月内，你多久服用一次维生素 C（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用维生素 C 时，一天大约服用多少？	☐ 少于 500 mg ☐ 500 - 999 mg ☐ 1,000 - 1,499 mg ☐ 1,500 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用维生素 C 已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
维生素 D（非作为复合维生素或钙补充剂的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过维生素 D。	
过去 12 个月内，你多久服用一次维生素 D（非作为复合维生素或钙补充剂的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用维生素 D 时，一天大约服用多少？	☐ 少于 400 IU ☐ 400 - 799 IU ☐ 800 - 1,999 IU ☐ 2,000 - 4,999 IU ☐ 5,000 IU 或更多 ☐ 不知道
你服用维生素 D 已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
维生素 E（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 过去 12 个月内，你服用过维生素 E。
过去 12 个月内，你多久服用一次维生素 E（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用维生素 E 时，一天大约服用多少？	☐ 少于 400 IU ☐ 400 - 999 IU ☐ 1,000 IU 或更多 ☐ 不知道
你服用维生素 E 已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
锌（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 过去 12 个月内，你服用过锌。
过去 12 个月内，你多久服用一次锌（非作为复合维生素的一部分）？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
你服用锌时，一天大约服用多少？	☐ 少于 20 mg ☐ 20 - 49 mg ☐ 50 mg 或更多 ☐ 不知道
你服用锌已多少年？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
其他补充剂（非作为复合维生素的一部分）	
☐ 过去 12 个月内，你服用过其他补充剂。	

最后一个问题询问您每周服用超过一次的以下其他补充剂。

请勾选以下你每周服用超过一次的草本、植物或其他补充剂（非作为复合维生素的一部分）：	☐ 肉桂 ☐ 蔓越莓 ☐ 肌酸 ☐ 紫锥菊 ☐ 氟化物 ☐ 银杏 ☐ 人参 ☐ 卵磷脂 ☐ 植物甾醇 ☐ 红曲 ☐ 硫胺素 ☐ 姜黄 ☐ 维生素 A
---	--

译注：本译本依据 NCI 公布的 DHQ III 英文问卷逐条对译，题号与变量编码（如 V100）以英文原件为准。品牌与商品名（如 Cheerios、Gatorade、Splenda 等）保留英文原名。营养素与补充剂剂量单位（IU/mg/mcg）及标识符（如 ALA/DHA/EPA）按原文保留。仅供研究学习参考，临床或研究使用请以 NCI 官方英文版为准。