

饮食史问卷（DHQ）· 中文译本

Diet History Questionnaire (DHQ) · NIH / AgHealth

原始文件：NIH-AgHealth-DHQ.pdf | 中文译本：Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考

填写说明：请尽可能准确地回答每一题；若不确定可估计，猜测也好过留空。仅用 2 号铅笔，将所选答案选项完全涂黑；如有修改请彻底擦净。请勿在表格上做多余标记。若勾选“从不”或“否”等跳转项，请按箭头或指示跳到下一题。

频率档：饮料/酒类按“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”；多数食物按“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”。

时段说明：凡涉及时令食物，本卷分别询问“应季时/冬季”与“一年中其余时间”；饮料与啤酒则分别询问“夏季”与“其余时间”。

术语对照：serving=份量；Never=从不；per day=每天；diet/sugar-free=低糖/无糖；decaffeinated=无咖啡因；fat-free=无脂；low-fat=低脂。品牌/商品名保留英文原名。

题号	题目	选项（请勾选）
一、饮料（果汁、牛奶、汽水、酒类） / Beverages		
1	过去 12 个月里，您多久喝一次番茄汁或蔬菜汁？	☐ 从不（跳至第 2 题） ☐ 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
1a	每次喝番茄汁或蔬菜汁时，您通常喝多少？	☐ 少于 ¾ 杯（6 盎司） ☐ ¾ 至 1¼ 杯（6 至 10 盎司） ☐ 多于 1¼ 杯（10 盎司）
2	过去 12 个月里，您多久喝一次橙汁或葡萄柚汁？	☐ 从不（跳至第 3 题） ☐ 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
2a	每次喝橙汁或葡萄柚汁时，您通常喝多少？	☐ 少于 ¾ 杯（6 盎司） ☐ ¾ 至 1¼ 杯（6 至 10 盎司） ☐ 多于 1¼ 杯（10 盎司）
3	过去 12 个月里，您多久喝一次其他 100% 纯果汁或 100% 果汁混合饮料（如苹果汁、葡萄汁、菠萝汁等）？	☐ 从不（跳至第 4 题） ☐ 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
3a	每次喝其他果汁或果汁混合饮料时，您通常喝多少？	☐ 少于 ¾ 杯（6 盎司） ☐ ¾ 至 1½ 杯（6 至 12 盎司） ☐ 多于 1½ 杯（12 盎司）
4	过去 12 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 5 题） ☐ 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
4a	每次喝果汁饮料时，您通常喝多少？	☐ 少于 1 杯（8 盎司） ☐ 1 至 2 杯（8 至 16 盎司） ☐ 多于 2 杯（16 盎司）
4b	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
5	您多久喝一次牛奶（作饮料喝，非加入咖啡或麦片中）？（请包括巧克力奶和热巧克力。）	☐ 从不（跳至第 6 题） ☐ 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
5a	每次喝牛奶时，您通常喝多少？	☐ 少于 1 杯（8 盎司） ☐ 1 至 1½ 杯（8 至 12 盎司） ☐ 多于 1½ 杯（12 盎司）
5b	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

题号	题目	选项（请勾选）
6	您多久喝一次代餐、能量或高蛋白饮料（如 Instant Breakfast、Ensure、Slimfast、Sustacal 等）？	☐ 从不（跳至第 7 题） ☐ 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
6a	每次喝代餐饮料时，您通常喝多少？	☐ 少于 1 杯（8 盎司） ☐ 1 至 1½ 杯（8 至 12 盎司） ☐ 多于 1½ 杯（12 盎司）
7	过去 12 个月内，您是否喝过汽水、苏打水或碳酸饮料？	☐ 否（跳至第 8 题） ☐ 是
7a	您多久喝一次汽水、苏打水或碳酸饮料（夏季）？	☐ 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
7b	您多久喝一次汽水、苏打水或碳酸饮料（一年中其余时间）？	☐ 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
7c	每次喝汽水、苏打水或碳酸饮料时，您通常喝多少？	☐ 少于 12 盎司或少于 1 罐/瓶 ☐ 12 至 16 盎司或 1 罐/瓶 ☐ 多于 16 盎司或多于 1 罐/瓶
7d	这些汽水、苏打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
7e	这些汽水、苏打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
8	过去 12 个月内，您是否喝过啤酒？	☐ 否（跳至第 9 题） ☐ 是
8a	您多久喝一次啤酒（夏季）？	☐ 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
8b	您多久喝一次啤酒（一年中其余时间）？	☐ 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
8c	每次喝啤酒时，您通常喝多少？	☐ 少于 12 盎司（1 罐/瓶） ☐ 1 至 3 罐/瓶（12 盎司） ☐ 多于 3 罐/瓶（12 盎司）
9	您多久喝一次葡萄酒或葡萄酒饮料？	☐ 从不（跳至第 10 题） ☐ 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
9a	每次喝葡萄酒或葡萄酒饮料时，您通常喝多少？	☐ 少于 5 盎司或少于 1 杯 ☐ 5 至 12 盎司或 1 至 2 杯 ☐ 多于 12 盎司或多于 2 杯
10	您多久喝一次烈酒或混合饮料？	☐ 从不（跳至第 11 题） ☐ 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
10a	每次喝烈酒或混合饮料时，您通常喝多少？	☐ 少于 1 份烈酒 ☐ 1 至 3 份烈酒 ☐ 多于 3 份烈酒
二、谷物（熟麦片、冷麦片） / Cereals		
11	过去 12 个月内，您是否吃过燕麦片、玉米糊或其他熟麦片？	☐ 否（跳至第 12 题） ☐ 是
11a	您多久吃一次燕麦片、玉米糊或其他熟麦片（冬季）？	☐ 从不 ☐ 每年冬季 1-6 次 ☐ 每年冬季 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
11b	您多久吃一次燕麦片、玉米糊或其他熟麦片（一年中其余时间）？	☐ 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
11c	每次吃燕麦片、玉米糊或其他熟麦片时，您通常吃多少？	☐ 少于 ¾ 杯 ☐ ¾ 至 1¼ 杯 ☐ 多于 1¼ 杯
12	您多久吃一次冷食麦片？	☐ 从不（跳至第 13 题） ☐ 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

题号	题目	选项（请勾选）
12a	每次吃冷食麦片时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 杯 ☐ 1 至 2½ 杯 ☐ 多于 2½ 杯
12b	您吃的冷食麦片是 Total、Product 19 或 Right Start 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
12c	您吃的冷食麦片是 All Bran、Fiber One、100% Bran 或 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
12d	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
12e	您吃的冷食麦片是其他任何类型冷食麦片（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
12f	您的冷食麦片是否加牛奶？	☐ 否（跳至第 13 题） ☐ 是
12g	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
12h	每次往冷食麦片加牛奶时，通常加多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
三、水果 / Fruits		
13	您多久吃一次苹果酱？	☐ 从不（跳至第 14 题） ☐ 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
13a	每次吃苹果酱时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
14	您多久吃一次苹果？	☐ 从不（跳至第 15 题） ☐ 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
14a	每次吃苹果时，您通常吃几个？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
15	您多久吃一次梨（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 16 题） ☐ 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
15a	每次吃梨时，您通常吃几个？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
16	您多久吃一次香蕉？	☐ 从不（跳至第 17 题） ☐ 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
16a	每次吃香蕉时，您通常吃几根？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
17	您多久吃一次干果（如西梅或葡萄干，不包括杏干）？	☐ 从不（跳至第 18 题） ☐ 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
17a	每次吃干果时，您通常吃多少（不包括杏干）？	☐ 少于 2 汤匙 ☐ 2 至 5 汤匙 ☐ 多于 5 汤匙
18	过去 12 个月内，您是否吃过桃、油桃或李子？	☐ 否（跳至第 19 题） ☐ 是
18a	您多久吃一次新鲜桃、油桃或李子（应季时）？	☐ 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
18b	您多久吃一次桃、油桃或李子（新鲜、罐装或冷冻，一年中其余时间）？	☐ 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
18c	每次吃桃、油桃或李子时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
19	您多久吃一次葡萄？	☐ 从不（跳至第 20 题） ☐ 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

题号	题目	选项（请勾选）
19a	每次吃葡萄时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
20	过去 12 个月内，您是否吃过哈密瓜？	☐ 否（跳至第 21 题） ☐ 是
20a	您多久吃一次新鲜哈密瓜（应季时）？	☐ 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
20b	您多久吃一次新鲜或冷冻哈密瓜（一年中其余时间）？	☐ 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
20c	每次吃哈密瓜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
21	过去 12 个月内，您是否吃过其他甜瓜（如西瓜或蜜瓜）？	☐ 否（跳至第 22 题） ☐ 是
21a	您多久吃一次新鲜的其他甜瓜（如西瓜或蜜瓜，应季时）？	☐ 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
21b	您多久吃一次新鲜或冷冻的其他甜瓜（如西瓜或蜜瓜，一年中其余时间）？	☐ 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
21c	每次吃其他甜瓜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
22	过去 12 个月内，您是否吃过草莓？	☐ 否（跳至第 23 题） ☐ 是
22a	您多久吃一次新鲜草莓（应季时）？	☐ 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
22b	您多久吃一次新鲜或冷冻草莓（一年中其余时间）？	☐ 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
22c	每次吃草莓时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
23	过去 12 个月内，您是否吃过橙子、橘子或橘柚？	☐ 否（跳至第 24 题） ☐ 是
23a	您多久吃一次新鲜橙子、橘子或橘柚（应季时）？	☐ 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
23b	您多久吃一次橙子、橘子或橘柚（新鲜或罐装，一年中其余时间）？	☐ 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
23c	每次吃橙子、橘子或橘柚时，您通常吃几个？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
24	过去 12 个月内，您是否吃过葡萄柚？	☐ 否（跳至第 25 题） ☐ 是
24a	您多久吃一次新鲜葡萄柚（应季时）？	☐ 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
24b	您多久吃一次葡萄柚（新鲜或罐装，一年中其余时间）？	☐ 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
24c	每次吃葡萄柚时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
25	您多久吃一次其他种类水果？	☐ 从不（跳至第 26 题） ☐ 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
25a	每次吃其他种类水果时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯

四、蔬菜 / Vegetables

题号	题目	选项（请勾选）
26	您多久吃一次熟绿叶菜（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 27 题） ☐ 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
26a	每次吃熟绿叶菜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
27	您多久吃一次生绿叶菜（如菠菜、茼蒿叶、羽衣甘蓝、芥菜叶、甜菜叶或羽衣甘蓝）？（生菜我们会稍后询问。）	☐ 从不（跳至第 28 题） ☐ 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
27a	每次吃生绿叶菜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
28	您多久吃一次凉拌卷心菜丝？	☐ 从不（跳至第 29 题） ☐ 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
28a	每次吃凉拌卷心菜丝时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
29	您多久吃一次酸菜或卷心菜（凉拌卷心菜丝除外）？	☐ 从不（跳至第 30 题） ☐ 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
29a	每次吃酸菜或卷心菜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
30	您多久吃一次胡萝卜（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 31 题） ☐ 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
30a	每次吃胡萝卜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
31	您多久吃一次四季豆或青豆（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 32 题） ☐ 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
31a	每次吃四季豆或青豆时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
32	您多久吃一次豌豆（新鲜、罐装或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 33 题） ☐ 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
32a	每次吃豌豆时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
33	过去 12 个月内，您是否吃过玉米？	☐ 否（跳至第 34 题） ☐ 是
33a	您多久吃一次新鲜玉米（应季时）？	☐ 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
33b	您多久吃一次玉米（新鲜、罐装或冷冻，一年中其余时间）？	☐ 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
33c	每次吃玉米时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
34	过去 12 个月里，您多久吃一次西兰花（新鲜或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 35 题） ☐ 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
34a	每次吃西兰花时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
35	您多久吃一次花椰菜或孢子甘蓝（新鲜或冷冻）？	☐ 从不（跳至第 36 题） ☐ 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
35a	每次吃花椰菜或孢子甘蓝时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
36	您多久吃一次什锦蔬菜？	☐ 从不（跳至第 37 题） ☐ 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
36a	每次吃什锦蔬菜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯

题号	题目	选项（请勾选）
37	您多久吃一次洋葱？	☐ 从不（跳至第 38 题） ☐ 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
37a	每次吃洋葱时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
38	回想过去 12 个月您吃过的所有熟蔬菜及其烹调方式。您的蔬菜“加某种脂肪（包括喷油）烹调”的频率如何？（请不要包括土豆。）	☐ 从不（跳至第 39 题） ☐ 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
38a	烹调蔬菜时通常加哪些脂肪？（请不要包括土豆。可多选。）	☐ 人造黄油（含低脂） ☐ 黄油（含低脂） ☐ 猪油、肥膘或培根油 ☐ 橄榄油 ☐ 玉米油 ☐ 芥花籽油/菜籽油 ☐ 喷油（如 Pam 等） ☐ 其他种类的油 ☐ 以上都没有
39	再次回想过去 12 个月您吃过的所有熟蔬菜，“在烹调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 40 题） ☐ 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
39a	通常在烹调后或餐桌上加哪些脂肪、酱汁或沙拉酱？（请不要包括土豆。可多选。）	☐ 人造黄油（含低脂） ☐ 黄油（含低脂） ☐ 猪油、肥膘或培根油 ☐ 沙拉酱 ☐ 奶酪酱 ☐ 白酱 ☐ 其他
39b	若在烹调后或餐桌上加了人造黄油、黄油、猪油、肥膘或培根油，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
39c	若在烹调后或餐桌上加了沙拉酱、奶酪酱或白酱，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
40	过去 12 个月里，您多久吃一次甜椒（青、红或黄色）？	☐ 从不（跳至第 41 题） ☐ 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
40a	每次吃甜椒时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
41	过去 12 个月内，您是否吃过新鲜番茄（包括沙拉中的番茄）？	☐ 否（跳至第 42 题） ☐ 是
41a	您多久吃一次新鲜番茄（包括沙拉中的番茄，应季时）？	☐ 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
41b	您多久吃一次新鲜番茄（包括沙拉中的番茄，一年中其余时间）？	☐ 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
41c	每次吃新鲜番茄时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
42	您多久吃一次生菜沙拉（可含或不含其他蔬菜）？	☐ 从不（跳至第 43 题） ☐ 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
42a	每次吃生菜沙拉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
43	您多久吃一次沙拉上的沙拉酱（包括低脂）？	☐ 从不（跳至第 44 题） ☐ 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
43a	每次吃沙拉酱时，您通常吃多少？	☐ 少于 2 汤匙 ☐ 2 至 5 汤匙 ☐ 多于 5 汤匙
44	您多久吃一次红薯或山药？	☐ 从不（跳至第 45 题） ☐ 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
44a	每次吃红薯或山药时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
45	您多久吃一次炸薯条、家常炸土豆、土豆饼或薯球？	☐ 从不（跳至第 46 题） ☐ 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
45a	每次吃炸薯条、家常炸土豆、土豆饼或薯球时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯

题号	题目	选项（请勾选）
46	您多久吃一次土豆沙拉？	☐ 从不（跳至第 47 题） ☐ 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
46a	每次吃土豆沙拉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
47	您多久吃一次烤土豆、煮土豆或土豆泥？	☐ 从不（跳至第 48 题） ☐ 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
47a	每次吃烤土豆、煮土豆或土豆泥时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
47b	土豆在烹调中或餐桌上加酸奶油（包括低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 47d 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
47c	每次往土豆加酸奶油时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
47d	土豆在烹调中或餐桌上加入人造黄油（包括低脂）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
47e	土豆在烹调中或餐桌上加黄油（包括低脂）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
47f	每次往土豆加入人造黄油或黄油时，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
47g	土豆在烹调中或餐桌上加奶酪或奶酪酱的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 48 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
47h	每次往土豆加奶酪或奶酪酱时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
48	您多久吃一次莎莎酱/墨西哥番茄酱？	☐ 从不（跳至第 49 题） ☐ 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
48a	每次吃莎莎酱时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
49	您多久吃一次番茄酱（catsup）？	☐ 从不（跳至第 50 题） ☐ 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
49a	每次吃番茄酱时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
50	您多久吃一次馅料、调料或汤团（dumplings）？	☐ 从不（跳至第 51 题） ☐ 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
50a	每次吃馅料、调料或汤团时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
51	您多久吃一次辣肉酱（chili）？	☐ 从不（跳至第 52 题） ☐ 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
51a	每次吃辣肉酱时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
52	您多久吃一次墨西哥食品（如墨西哥夹饼 tacos、烤脆饼 tostados、卷饼 burritos、玉米粽 tamales、法士达 fajitas、辣酱馅饼 enchiladas、芝士馅饼 quesadillas 和炸卷饼 chimichangas）？	☐ 从不（跳至第 53 题） ☐ 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
52a	每次吃墨西哥食品时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
53	您多久吃一次煮熟的干豆（如焗豆、斑豆、芸豆、黑眼豆、利马豆、扁豆、大豆或炸豆泥）？（请不要包括豆汤或辣肉酱。）	☐ 从不（跳至第 54 题） ☐ 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
53a	每次吃豆时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
53b	您吃的豆是炸豆泥、加油烹调的豆或加肉的豆的频率如何？	☐ 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
54	您多久吃一次其他种类蔬菜？	☐ 从不（跳至第 55 题） ☐ 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–

题号	题目	选项（请勾选）
		6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
54a	每次吃其他种类蔬菜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
55	您多久吃一次米饭或其他熟谷物（如碾碎干小麦、粗麦或小米）？	☐ 从不（跳至第 56 题） ☐ 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
55a	每次吃米饭或其他熟谷物时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
55b	米饭在烹调中或餐桌上加黄油、人造黄油或油的频率如何？	☐ 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
五、面包、面食与谷物制品 / Breads, Pasta & Grain Products		
56	您多久吃一次薄煎饼、华夫饼或法式吐司？	☐ 从不（跳至第 57 题） ☐ 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
56a	每次吃薄煎饼、华夫饼或法式吐司时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
56b	薄煎饼、华夫饼或法式吐司在烹调后或餐桌上加人造黄油（包括低脂）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
56c	薄煎饼、华夫饼或法式吐司在烹调后或餐桌上加黄油（包括低脂）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
56d	每次往薄煎饼、华夫饼或法式吐司加入人造黄油或黄油时，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
56e	薄煎饼、华夫饼或法式吐司加糖浆的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 57 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
56f	每次往薄煎饼、华夫饼或法式吐司加糖浆时，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
57	您多久吃一次千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小饺子？（请不要包括意大利面或其他面食。）	☐ 从不（跳至第 58 题） ☐ 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
57a	每次吃千层面、酿贝壳面、酿通心粉、意大利饺或意式小饺子时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
58	您多久吃一次奶酪通心粉？	☐ 从不（跳至第 59 题） ☐ 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
58a	每次吃奶酪通心粉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
59	您多久吃一次意面沙拉或通心粉沙拉？	☐ 从不（跳至第 60 题） ☐ 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
59a	每次吃意面沙拉或通心粉沙拉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
60	除第 57、58、59 题所列面食外，您多久吃一次意大利面、细面条或其他面条？	☐ 从不（跳至第 61 题） ☐ 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
60a	每次吃意大利面、细面条或其他面条时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
60b	您吃意大利面、细面条或其他面条时，配含肉番茄酱或意面酱的频率如何？	☐ 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
60c	您吃意大利面、细面条或其他面条时，配不含肉番茄酱或意面酱的频率如何？	☐ 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
60d	您吃意大利面、细面条或其他面条时，配人造黄油、黄油、油或奶油酱的频率如何？	☐ 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
61	您多久吃一次贝果（bagels）或英式松饼？	☐ 从不（跳至第 62 题引言） ☐ 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

题号	题目	选项（请勾选）
		周 5-6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
61a	每次吃贝果或英式松饼时，您通常吃几个？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
61b	贝果或英式松饼加人造黄油（包括低脂）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
61c	贝果或英式松饼加黄油（包括低脂）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
61d	每次往贝果或英式松饼加人造黄油或黄油时，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
61e	贝果或英式松饼涂奶油奶酪（包括低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 62 题引言） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
61f	每次往贝果或英式松饼加奶油奶酪时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
62	您多久吃一次“作为三明治一部分”的面包或面包卷（包括汉堡胚和热狗胚）？	☐ 从不（跳至第 63 题） ☐ 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
62a	每次吃作为三明治一部分的面包或面包卷时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
62b	您做三明治用的面包或面包卷是白面包（包括汉堡胚和热狗胚）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
62c	三明治面包或面包卷加蛋黄酱或蛋黄酱类调料（包括低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 62e 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
62d	每次往三明治面包或面包卷加蛋黄酱或蛋黄酱类调料时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
62e	三明治面包或面包卷加人造黄油（包括低脂）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
62f	三明治面包或面包卷加黄油（包括低脂）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
62g	每次往三明治面包或面包卷加人造黄油或黄油时，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
63	您多久吃一次“不作为三明治”的面包或餐包（dinner rolls）？	☐ 从不（跳至第 64 题） ☐ 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
63a	每次吃不作为三明治的面包或餐包时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
63b	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
63c	您的面包或面包卷加人造黄油（包括低脂）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
63d	您的面包或面包卷加黄油（包括低脂）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
63e	每次往面包或面包卷加人造黄油或黄油时，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
63f	您的面包或面包卷加奶油奶酪（包括低脂）的频率如何？	☐ 几乎从不或从不（跳至第 64 题） ☐ 约 ¼ 的时间 ☐ 约 ½ 的时间 ☐ 约 ¾ 的时间 ☐ 几乎总是或总是
63g	每次往面包或面包卷加奶油奶酪时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
64	您多久吃一次贝果、松饼、面包、面包卷或饼干上的果酱、果冻或蜂蜜？	☐ 从不（跳至第 65 题） ☐ 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
64a	每次吃果酱、果冻或蜂蜜时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
65	您多久吃一次花生酱或其他坚果酱？	☐ 从不（跳至第 66 题） ☐ 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-

题号	题目	选项（请勾选）
		6 次 ☐ 每天 1 次 ☐ 每天 2 次或更多
65a	每次吃花生酱或其他坚果酱时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
66	您多久吃一次三明治中的烤牛肉或牛排？	☐ 从不（跳至第 67 题） ☐ 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
66a	每次吃三明治中的烤牛肉或牛排时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
六、肉类、禽类与鱼类 / Meat, Poultry & Fish		
67	您多久吃一次火鸡或鸡肉冷切肉（如肉糕、午餐肉、火鸡火腿、火鸡萨拉米或火鸡帕斯特拉米）？（其他火鸡或鸡肉我们会稍后询问。）	☐ 从不（跳至第 68 题） ☐ 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
67a	每次吃火鸡或鸡肉冷切肉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
68	您多久吃一次午餐肉或熟食店风格火腿？（其他火腿我们会稍后询问。）	☐ 从不（跳至第 69 题） ☐ 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
68a	每次吃午餐肉或熟食店风格火腿时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
68b	您吃的午餐肉或熟食店风格火腿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
69	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、帕斯特拉米等，包括低脂）？（请不要包括火腿、火鸡或鸡肉冷切肉。）	☐ 从不（跳至第 70 题） ☐ 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
69a	每次吃其他冷切肉或午餐肉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
69b	您吃的其他冷切肉或午餐肉是低脂或脱脂冷切肉/午餐肉的频率如何？（请不要包括火腿、火鸡或鸡肉冷切肉。）	☐ 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
70	您多久吃一次罐装金枪鱼（包括沙拉、三明治或砂锅菜中的）？	☐ 从不（跳至第 71 题） ☐ 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
70a	每次吃罐装金枪鱼时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
70b	您吃的罐装金枪鱼是水浸金枪鱼的频率如何？	☐ 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
70c	您吃的罐装金枪鱼是用蛋黄酱或其他调料（包括低脂）拌制的频率如何？	☐ 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
71	您多久吃一次“绞碎的”鸡肉或火鸡肉？（其他鸡肉和火鸡肉我们会稍后询问。）	☐ 从不（跳至第 72 题） ☐ 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
71a	每次吃绞碎的鸡肉或火鸡肉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
72	您多久吃一次牛肉汉堡或芝士汉堡？	☐ 从不（跳至第 73 题） ☐ 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
72a	每次吃牛肉汉堡或芝士汉堡时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
72b	您吃的牛肉汉堡或芝士汉堡用瘦牛肉馅制作的频率如何？	☐ 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
73	您多久吃一次混在其他菜中的牛肉馅（如肉丸、砂锅菜、辣肉酱或肉糕）？	☐ 从不（跳至第 74 题） ☐ 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
73a	每次吃混在其他菜中的牛肉馅时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
74	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 75 题） ☐ 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

题号	题目	选项（请勾选）
74a	每次吃热狗或法兰克福香肠时，您通常吃几个？	☐ 少于1个 ☐ 1个 ☐ 多于1个
74b	您吃的热狗或法兰克福香肠是低脂热狗的频率如何？	☐ 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
75	您多久吃一次牛肉混合菜，如炖牛肉、牛肉馅饼、牛肉面条或牛肉烩蔬菜？	☐ 从不（跳至第 76 题） ☐ 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
75a	每次吃炖牛肉、牛肉馅饼、牛肉面条或牛肉烩蔬菜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
76	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 77 题） ☐ 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
76a	每次吃烤牛肉或炖牛肉（包括混在其他菜中）时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
77	您多久吃一次牛排（牛肉）？（不要包括三明治中的牛排。）	☐ 从不（跳至第 78 题） ☐ 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
77a	每次吃牛排（牛肉）时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
77b	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
78	您多久吃一次猪排或牛排骨？	☐ 从不（跳至第 79 题） ☐ 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
78a	每次吃猪排或牛排骨时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
79	您多久吃一次烤火鸡、火鸡排或火鸡块（包括三明治中的）？	☐ 从不（跳至第 80 题） ☐ 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
79a	每次吃烤火鸡、火鸡排或火鸡块时，您通常吃多少？（请注意：4 至 8 个火鸡块 = 3 盎司。）	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
80	您多久吃一次作为沙拉、三明治、砂锅菜、炖菜或其他混合菜一部分的鸡肉？	☐ 从不（跳至第 81 题） ☐ 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
80a	每次吃作为沙拉、三明治、砂锅菜、炖菜或其他混合菜一部分的鸡肉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
81	您多久吃一次烤、炙、烘、炖或炸鸡肉（包括鸡块）？（请不要包括混在其他菜中的鸡肉。）	☐ 从不（跳至第 82 题） ☐ 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
81a	每次吃烤、炙、烘、炖或炸鸡肉（包括鸡块）时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
81b	您吃的鸡肉是炸鸡（包括深炸）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
81c	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
81d	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
82	您多久吃一次烤火腿或火腿排？	☐ 从不（跳至第 83 题） ☐ 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
82a	每次吃烤火腿或火腿排时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯

题号	题目	选项（请勾选）
83	您多久吃一次猪肉（包括猪排、烤猪肉及混合菜中的猪肉）？（请不要包括火腿、火腿排或香肠。）	☐ 从不（跳至第 84 题） ☐ 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
83a	每次吃猪肉时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
84	您多久吃一次浇在肉、鸡肉、土豆、米饭等上面的肉汁？	☐ 从不（跳至第 85 题） ☐ 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
84a	每次吃肉汁时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
85	您多久吃一次肝脏（各种）或肝泥香肠？	☐ 从不（跳至第 86 题） ☐ 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
85a	每次吃肝脏或肝泥香肠时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
86	您多久吃一次培根（包括低脂）？	☐ 从不（跳至第 87 题） ☐ 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
86a	每次吃培根时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
86b	您吃的培根是低脂或瘦培根的频率如何？	☐ 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
87	您多久吃一次香肠（包括低脂）？	☐ 从不（跳至第 88 题） ☐ 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
87a	每次吃香肠时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
87b	您吃的香肠是低脂或瘦香肠的频率如何？	☐ 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
88	您多久吃一次鱼条或炸鱼（包括炸海鲜或贝类）？	☐ 从不（跳至第 89 题） ☐ 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
88a	每次吃鱼条或炸鱼时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
89	您多久吃一次“非油炸”的鱼或海鲜（包括贝类）？	☐ 从不（跳至第 90 题引言） ☐ 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
89a	每次吃“非油炸”的鱼或海鲜时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
七、汤、披萨与咸味零食 / Soups, Pizza & Savory Snacks		
90	加在您吃的肉、禽或鱼上，用油、黄油、人造黄油或其他脂肪去“煎、炒、涂抹或腌制”的频率如何？（请不要包括深炸。）	☐ 从不（跳至第 91 题） ☐ 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
90a	烹调肉、禽或鱼时通常用哪些脂肪？（可多选。）	☐ 人造黄油（含低脂） ☐ 黄油（含低脂） ☐ 猪油、肥膘或培根油 ☐ 橄榄油 ☐ 玉米油 ☐ 芥花籽油/菜籽油 ☐ 喷油（如 Pam 等） ☐ 其他种类的油 ☐ 以上都没有
91	您多久吃一次豆腐、大豆汉堡或大豆肉类替代品？	☐ 从不（跳至第 92 题） ☐ 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
91a	每次吃豆腐、大豆汉堡或大豆肉类替代品时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 杯（8 盎司） ☐ 1 至 1½ 杯（8 至 12 盎司） ☐ 多于 1½ 杯（12 盎司）
92	过去 12 个月里，您是否吃过汤？	☐ 否（跳至第 93 题） ☐ 是
92a	您多久吃一次汤（冬季）？	☐ 从不 ☐ 每年冬季 1–6 次 ☐ 每年冬季 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

题号	题目	选项（请勾选）
92b	您多久吃一次汤（一年中其余时间）？	☐ 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
92c	每次吃汤时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
92d	您吃的汤是豆类汤的频率如何？	☐ 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
92e	您吃的汤是奶油汤（包括浓汤）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
92f	您吃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
92g	您吃的汤是清汤（包括鸡汤，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
93	您多久吃一次披萨？	☐ 从不（跳至第 94 题） ☐ 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
93a	每次吃披萨时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
93b	您吃的披萨配意大利香肠、香肠或其他肉的频率如何？	☐ 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
94	您多久吃一次饼干（crackers）？	☐ 从不（跳至第 95 题） ☐ 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
94a	每次吃饼干时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
95	您多久吃一次玉米面包或玉米松饼？	☐ 从不（跳至第 96 题） ☐ 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
95a	每次吃玉米面包或玉米松饼时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
96	您多久吃一次比司吉（biscuits）？	☐ 从不（跳至第 97 题） ☐ 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
96a	每次吃比司吉时，您通常吃几个？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
97	您多久吃一次薯片、玉米脆片或玉米片（包括低脂、无脂或低盐）？	☐ 从不（跳至第 98 题） ☐ 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
97a	每次吃薯片、玉米脆片或玉米片时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
97b	您吃的薯片是 Wow 薯片或其他用脂肪替代品（Olean 或 Olestra）制成的薯片的频率如何？	☐ 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
97c	您吃的薯片是其他低脂或无脂薯片的频率如何？	☐ 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
98	您多久吃一次爆米花（包括低脂）？	☐ 从不（跳至第 99 题） ☐ 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
98a	每次吃爆米花时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
99	您多久吃一次椒盐脆饼（pretzels）？	☐ 从不（跳至第 100 题） ☐ 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
99a	每次吃椒盐脆饼时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯

题号	题目	选项（请勾选）
100	您多久吃一次花生、核桃、瓜子或其他坚果？	☐ 从不（跳至第 101 题） ☐ 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
100a	每次吃花生、核桃、瓜子或其他坚果时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
101	您多久吃一次能量、高蛋白或早餐棒（如 Power Bars、Balance、Clif 等）？	☐ 从不（跳至第 102 题） ☐ 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
101a	每次吃能量、高蛋白或早餐棒时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
102	您多久吃一次酸奶（不包括冷冻酸奶）？	☐ 从不（跳至第 103 题） ☐ 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
102a	每次吃酸奶时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 杯（8 盎司） ☐ 1 至 1½ 杯（8 至 12 盎司） ☐ 多于 1½ 杯（12 盎司）
103	您多久吃一次白软干酪（cottage cheese，包括低脂）？	☐ 从不（跳至第 104 题） ☐ 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
103a	每次吃白软干酪时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
104	您多久吃一次奶酪（包括低脂；包括芝士汉堡、三明治或潜艇堡中的奶酪）？	☐ 从不（跳至第 105 题） ☐ 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
104a	每次吃奶酪时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
104b	您吃的奶酪是低脂或清淡奶酪的频率如何？	☐ 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
104c	您吃的奶酪是无脂奶酪的频率如何？	☐ 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
105	您多久吃一次冷冻酸奶、雪葩或冰（包括低脂或无脂）？	☐ 从不（跳至第 106 题） ☐ 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
105a	每次吃冷冻酸奶、雪葩或冰时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
106	您多久吃一次冰淇淋、雪糕或果冻冰（sherbet，包括低脂或无脂）？	☐ 从不（跳至第 107 题） ☐ 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
106a	每次吃冰淇淋、雪糕或果冻冰时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
106b	您吃的冰淇淋是低脂、低热量或无脂冰淇淋或果冻冰的频率如何？	☐ 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
107	您多久吃一次蛋糕（包括低脂或无脂）？	☐ 从不（跳至第 108 题） ☐ 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
107a	每次吃蛋糕时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
107b	您吃的蛋糕是低脂、低热量或无脂蛋糕的频率如何？	☐ 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
108	您多久吃一次曲奇或布朗尼（包括低脂或无脂）？	☐ 从不（跳至第 109 题） ☐ 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
108a	每次吃曲奇或布朗尼时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
108b	您吃的曲奇或布朗尼是低脂、低热量或无脂曲奇/布朗尼的频率如何？	☐ 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）
109	您多久吃一次甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或果馅饼（pop-tarts）？	☐ 从不（跳至第 110 题） ☐ 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
109a	每次吃甜甜圈、甜面包卷、丹麦酥或果馅饼时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
110	您多久吃一次甜松饼或甜点面包（包括低脂或无脂）？	☐ 从不（跳至第 111 题） ☐ 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
110a	每次吃甜松饼或甜点面包时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
110b	您吃的甜松饼或甜点面包是低脂、低热量或无脂版本的频率如何？	☐ 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
111	您多久吃一次水果酥、水果馅饼或果馅卷（fruit crisp/cobbler/strudel）？	☐ 从不（跳至第 112 题） ☐ 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
111a	每次吃水果酥、水果馅饼或果馅卷时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
112	您多久吃一次派（pie）？	☐ 从不（跳至第 113 题） ☐ 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
112a	每次吃派时，您通常吃多少？	☐ 少于 ½ 杯 ☐ ½ 至 1 杯 ☐ 多于 1 杯
112b	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
112c	您吃的派是奶油、布丁、蛋奶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
112d	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
112e	您吃的派是胡桃派的频率如何？	☐ 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
113	您多久吃一次巧克力糖？	☐ 从不（跳至第 114 题） ☐ 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
113a	每次吃巧克力糖时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
114	您多久吃一次其他糖果？	☐ 从不（跳至第 115 题） ☐ 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
114a	每次吃其他糖果时，您通常吃多少？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
115	您多久吃一次鸡蛋、蛋清或鸡蛋替代品（不计烘焙食品和甜点中的鸡蛋）？（请包括沙拉、乳蛋饼和蛋奶酥中的鸡蛋。）	☐ 从不（跳至第 116 题） ☐ 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
115a	每次吃鸡蛋时，您通常吃几个？	☐ 少于 1 个 ☐ 1 个 ☐ 多于 1 个
115b	您吃的鸡蛋是鸡蛋替代品的频率如何？	☐ 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
115c	您吃的鸡蛋仅为蛋清的频率如何？	☐ 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
115d	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
115e	您吃的鸡蛋是用油、黄油或人造黄油烹调的频率如何？	☐ 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）
115f	您吃的鸡蛋作为鸡蛋沙拉一部分的频率如何？	☐ 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
八、咖啡、茶、调味品与脂肪 / Coffee, Tea, Condiments & Fats		
116	您喝多少杯咖啡（含咖啡因或无咖啡因）？	☐ 没有（跳至第 117 题） ☐ 每月少于 1 杯 ☐ 每月 1-3 杯 ☐ 每周 1 杯 ☐ 每周 2-4 杯 ☐ 每周 5-6 杯 ☐ 每天 1 杯 ☐ 每天 2-3 杯 ☐ 每天 4-5 杯 ☐ 每天 6 杯或更多
116a	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
117	您喝多少杯冰茶（含咖啡因或无咖啡因）？	☐ 没有（跳至第 118 题） ☐ 每月少于 1 杯 ☐ 每月 1-3 杯 ☐ 每周 1 杯 ☐ 每周 2-4 杯 ☐ 每周 5-6 杯 ☐ 每天 1 杯 ☐ 每天 2-3 杯 ☐ 每天 4-5 杯 ☐ 每天 6 杯或更多
117a	您喝的冰茶是无咖啡因茶或花草茶的频率如何？	☐ 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
118	您喝多少杯热茶（含咖啡因或无咖啡因）？	☐ 没有（跳至第 119 题） ☐ 每月少于 1 杯 ☐ 每月 1-3 杯 ☐ 每周 1 杯 ☐ 每周 2-4 杯 ☐ 每周 5-6 杯 ☐ 每天 1 杯 ☐ 每天 2-3 杯 ☐ 每天 4-5 杯 ☐ 每天 6 杯或更多
118a	您喝的热茶是无咖啡因茶或花草茶的频率如何？	☐ 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
119	您在咖啡或茶中加糖或蜂蜜的频率如何？	☐ 从不（跳至第 120 题） ☐ 每月少于 1 次 ☐ 每月 1-3 次 ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2-4 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
119a	每次往咖啡或茶加糖或蜂蜜时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
120	您在咖啡或茶中加入人造甜味剂的频率如何？	☐ 从不（跳至第 121 题） ☐ 每月少于 1 次 ☐ 每月 1-3 次 ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2-4 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
120a	您通常使用哪种人造甜味剂？	☐ Equal 或阿斯巴甜（aspartame） ☐ Sweet N Low 或糖精（saccharin）
121	您在咖啡或茶中加非乳奶精的频率如何？	☐ 从不（跳至第 122 题） ☐ 每月少于 1 次 ☐ 每月 1-3 次 ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2-4 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
121a	每次往咖啡或茶加非乳奶精时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
121b	您通常使用哪种非乳奶精？	☐ 普通粉状 ☐ 低脂或无脂粉状 ☐ 普通液体 ☐ 低脂或无脂液体
122	您在咖啡或茶中加稀奶油或半对半奶油（half and half）的频率如何？	☐ 从不（跳至第 123 题） ☐ 每月少于 1 次 ☐ 每月 1-3 次 ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2-4 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
122a	每次往咖啡或茶加稀奶油或半对半奶油时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
123	您在咖啡或茶中加牛奶的频率如何？	☐ 从不（跳至第 124 题） ☐ 每月少于 1 次 ☐ 每月 1-3 次 ☐ 每周 1 次 ☐ 每周 2-4 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
123a	每次往咖啡或茶加牛奶时，通常加多少？	☐ 少于 1 汤匙 ☐ 1 至 3 汤匙 ☐ 多于 3 汤匙
123b	您通常往咖啡或茶加哪种牛奶？	☐ 全脂牛奶 ☐ 2% 脂肪牛奶 ☐ 1% 脂肪牛奶 ☐ 脱脂、无脂或 ½% 脂肪牛奶 ☐ 浓缩奶或炼乳（罐装） ☐ 豆奶 ☐ 米浆 ☐ 其他
124	您在食物中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 125 题引言） ☐ 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
124a	每次往食物加糖或蜂蜜时，通常加多少？	☐ 少于 1 茶匙 ☐ 1 至 3 茶匙 ☐ 多于 3 茶匙
125	过去 12 个月内，您是否吃人造黄油？	☐ 否（跳至第 126 题） ☐ 是

题号	题目	选项（请勾选）
125a	您吃的人造黄油是普通脂肪人造黄油（棒状或盒装）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
125b	您吃的人造黄油是低脂人造黄油（棒状或盒装）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
125c	您吃的人造黄油是无脂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
126	过去 12 个月内，您是否吃黄油？	☐ 否（跳至第 127 题） ☐ 是
126a	您吃的黄油是低脂或清淡黄油的频率如何？	☐ 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
127	过去 12 个月内，您是否吃蛋黄酱或蛋黄酱类调料？	☐ 否（跳至第 128 题） ☐ 是
127a	您吃的蛋黄酱是普通脂肪蛋黄酱的频率如何？	☐ 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
127b	您吃的蛋黄酱是低脂或清淡蛋黄酱的频率如何？	☐ 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
127c	您吃的蛋黄酱是无脂蛋黄酱的频率如何？	☐ 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
128	过去 12 个月内，您是否吃酸奶油？	☐ 否（跳至第 129 题） ☐ 是
128a	您吃的酸奶油是普通脂肪酸奶油的频率如何？	☐ 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
128b	您吃的酸奶油是低脂或无脂酸奶油的频率如何？	☐ 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
129	过去 12 个月内，您是否吃奶油奶酪？	☐ 否（跳至第 130 题） ☐ 是
129a	您吃的奶油奶酪是普通脂肪奶油奶酪的频率如何？	☐ 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
129b	您吃的奶油奶酪是低脂或无脂奶油奶酪的频率如何？	☐ 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
130	过去 12 个月内，您是否吃沙拉酱？	☐ 否（跳至第 131 题引言） ☐ 是
130a	您吃的沙拉酱是普通脂肪沙拉酱（包括油醋汁）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
130b	您吃的沙拉酱是低脂或清淡沙拉酱的频率如何？	☐ 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
130c	您吃的沙拉酱是无脂沙拉酱的频率如何？	☐ 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
131	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
132	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
133	过去一个月里，您“至少吃过三次”的下列食物有哪些？（可多选。）	☐ 牛油果/鳄梨酱 ☐ 芝士蛋糕 ☐ 巧克力、软糖或奶油糖果浇头/糖浆 ☐ 炒面 ☐ 牛角包 ☐ 杏干 ☐ 蛋卷 ☐ 格兰诺拉麦片棒 ☐ 辣椒 ☐ 果冻/明胶 ☐ 奶昔或冰淇淋苏打 ☐ 橄榄 ☐ 生蚝 ☐ 泡菜/腌菜或腌水果 ☐ 大蕉 ☐ 猪颈骨、猪肘、猪头、猪蹄 ☐ 布丁或蛋奶冻 ☐ 小牛肉、鹿肉、羊肉 ☐ 打发奶油（普通） ☐ 打发奶油（替代品） ☐ 都没有
134	过去整整 12 个月里，您是否遵循过任何类型的素食饮食？	☐ 否（跳至第 135 题引言） ☐ 是
134a	您从饮食中“完全排除”的下列食物有哪些？（可多选。）	☐ 肉类（牛、猪、羊肉等） ☐ 禽类（鸡、火鸡、鸭） ☐ 鱼和海鲜 ☐ 鸡蛋 ☐ 奶制品（牛奶、奶酪等）

九、维生素与补充剂 / Vitamins & Supplements

题号	题目	选项（请勾选）
135	过去 12 个月里，您是否定期（在过去 12 个月中至少有 6 个月、每周超过 1 次）服用过下列类型的纤维或纤维补充剂？（可多选。）	☐ 否，没有定期服用纤维补充剂（跳至第 136 题） ☐ 是，车前子类（如 Metamucil、Fiberall、Serutan、Perdiem、Correctol） ☐ 是，甲基纤维素/纤维素类产品（如 Citrucel、Unifiber） ☐ 是，Fibercon ☐ 是，麸皮（如小麦麸、燕麦麸或麸皮脆饼）
136	过去 12 个月里，您是否服用过 One-a-Day、Theragran 或 Centrum 类型的复合维生素（片剂、液体或冲剂）？	☐ 否（跳至第 138 题引言） ☐ 是
137	您服用 One-a-Day、Theragran 或 Centrum 类型复合维生素的频率如何？	☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
137a	您的复合维生素通常含矿物质（如铁、锌等）吗？	☐ 否 ☐ 是 ☐ 不知道
137b	您服用复合维生素有多少年了？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
137c	过去 12 个月里，您是否服用过复合维生素以外的维生素、矿物质或其他草药补充剂？	☐ 否 → 直接进入第 139 题；是（跳至第 138 题引言） ☐ 是
138	您服用 β-胡萝卜素的频率如何（不是第 137 题复合维生素的一部分）？	☐ 从不（跳至第 139 题） ☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
138a	当您服用 β-胡萝卜素时，一天大约服用多少？	☐ 少于 10,000 IU ☐ 10,000-14,999 IU ☐ 15,000-19,999 IU ☐ 20,000-24,999 IU ☐ 25,000 IU 或更多 ☐ 不知道
138b	您服用 β-胡萝卜素有多少年了？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
139	您服用维生素 A 的频率如何（不是第 137 题复合维生素的一部分）？	☐ 从不（跳至第 140 题） ☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
139a	当您服用维生素 A 时，一天大约服用多少？	☐ 少于 8,000 IU ☐ 8,000-9,999 IU ☐ 10,000-14,999 IU ☐ 15,000-24,999 IU ☐ 25,000 IU 或更多 ☐ 不知道
139b	您服用维生素 A 有多少年了？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
140	您服用维生素 C 的频率如何（不是第 137 题复合维生素的一部分）？	☐ 从不（跳至第 141 题） ☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
140a	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 或更多 ☐ 不知道
140b	您服用维生素 C 有多少年了？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
141	您服用维生素 E 的频率如何（不是第 137 题复合维生素的一部分）？	☐ 从不（跳至第 142 题） ☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
141a	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 或更多 ☐ 不知道
141b	您服用维生素 E 有多少年了？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
142	您服用钙或含钙抗酸剂的频率如何（不是第 137 题复合维生素的一部分）？	☐ 从不（跳至第 143 题） ☐ 每月少于 1 天 ☐ 每月 1-3 天 ☐ 每周 1-3 天 ☐ 每周 4-6 天 ☐ 每天
142a	当您服用钙或含钙抗酸剂时，一天大约服用多少元素钙？（如可能，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 或更多 ☐ 不知道
142b	您服用钙或含钙抗酸剂有多少年了？	☐ 少于 1 年 ☐ 1-4 年 ☐ 5-9 年 ☐ 10 年或更多
143	请勾选您“每周超过 1 次”服用的下列单一补充剂（不是第 137 题复合维生素的一部分）：	☐ B-6 ☐ B 族复合维生素 ☐ 啤酒酵母 ☐ 鳕鱼肝油 ☐ 辅酶 Q ☐ 鱼油（Omega-3 脂肪酸） ☐ 叶酸/folate ☐ 氨基葡萄糖 ☐ 羟色氨酸（HTP） ☐ 铁 ☐ 烟酸 ☐ 硒 ☐ 锌
144	请勾选您“每周超过 1 次”服用的下列草药或植物类补充剂：	☐ 芦荟 ☐ 黄芪 ☐ 越橘 ☐ 卡斯卡拉树皮 ☐ 猫爪草 ☐ 卡宴辣椒 ☐ 蔓越莓 ☐ 当归（Tangkwei） ☐ 紫锥菊 ☐ 月见草油 ☐ 小白菊 ☐ 大蒜 ☐ 生姜 ☐ 银杏 ☐ 人参（美国人参或亚洲人参） ☐ 白毛茛 ☐ 葡萄籽提取物 ☐ 卡瓦（Kava） ☐ 奶蓟 ☐ 锯棕榈 ☐ 西伯利亚人参 ☐ 贯叶连翘（St. John's wort） ☐ 缬草 ☐ 其他

译注：本问卷为美国 NIH 农业健康研究（AgHealth）饮食史问卷（Diet History Questionnaire, DHQ），共 144 个主条目及若干子条目，逐题对译自英文原件。原卷中以线条或方框列出的勾选栏位在本译本中统一以“☐”表示；原卷的跳转指示（如“GO TO QUESTION X”）已在选项中保留为“跳

至第 X 题”。原卷首页的人口学信息栏（填写日期、出生年月、性别、填写人等）与页脚印制标记不在翻译范围内。仅供研究学习参考，不构成医学建议。