

72 项半定量食物频率问卷 · 中文译本

72-item Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (72-item SQ-FFQ)

原始文件：PL-UWM-72item-SQ-FFQ-EN.pdf | 中文译本：Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考

说明：我们开展营养与健康研究。您提供的信息将严格保密，仅供科学用途。

请尽力作答：过去 12 个月中，您多久吃一次下列食物？请把正餐与两餐之间的零食、在家吃与在外吃的都计算在内。食物均给出标准份量。若您无法准确回答，请给出大致估计——这样的回答也胜过不答。每次请选择一个最符合的答案。

〔译注〕本页为中文译本，供研究方法学参考；原始英文问卷见同目录 PDF。作者：Joanna Kowalkowska（基于 Lidia Wadolowska 与 Ewa Niedzwiedzka 的 62 项 FFQ-6[®]）。

1. 编号（研究者填写）：
2. 生理性别：☐ (1) 男 ☐ (2) 女
3. 自我认同性别：☐ (1) 与生理性别相同
☐ (2) 其他
4. 上一个生日时的年龄（岁）：
5. 调查日期（日/月/年）：

过去 12 个月食用频率（每行勾选一项）： (1) 从不或几乎从不 (2) 每月 1 次或更少 (3) 每月数次 (4) 每周数次 (5) 每天 (6) 每天数次

食物／菜肴（标准份量）		过去 12 个月食用频率					
		从不或 几乎从不 (1)	每月1次 或更少 (2)	每月 数次 (3)	每周 数次 (4)	每天 (5)	每天 数次 (6)
甜食和零食							
6	加入饮料中的糖（2 平茶匙）						
7	加入饮料和菜肴中的蜂蜜（1 平茶匙）						
8	巧克力、巧克力糖和巧克力棒（1/2 块巧克力）						
9	非巧克力糖果，如硬糖、软糖、焦糖、果冻糖（1/2 把）						
10	饼干和蛋糕，如黄油酥饼、奶油蛋糕、水果蛋糕、海绵蛋糕、芝士蛋糕、甜甜圈、罂粟籽蛋糕、玛芬、羊角包（10 块饼干或 1 中等块蛋糕）						
11	冰淇淋和蛋奶冻（2 球或 1 中块／1 小碗）						
12	咸味零食，如薯片、饼干、椒盐卷饼（1/2 中包装）						
乳制品和蛋类							
13	牛奶及天然乳饮，如牛奶、奶汤、酸奶、开菲尔、酪乳（1 杯（不满））						
14	甜味乳饮，如果味酸奶、巧克力碎酸奶、风味酪乳、热巧克力（1 杯（不满）或 1 中包装）						
15	奶酪凝乳（cheese curds），如凝乳、天然茅屋奶酪、马苏里拉、软奶酪、香草茅屋奶酪（1/2 中包装）						
16	风味奶酪凝乳，如加水果、巧克力、香草（1 小包装）						
17	奶酪，如硬质奶酪、蓝纹奶酪、加工奶酪（1 中片）						
18	蛋及蛋类菜肴，如炒蛋、煎蛋卷、鸡蛋沙拉、煮蛋（2 中个）						
谷类制品							
19	全麦面包，如全麦面包（小麦或黑麦）、格雷厄姆面包、含籽面包、粗黑麦面包、全麦脆面包（2 中片）						
20	白面包，如白面包（小麦或黑麦）、小麦黑麦面包、吐司、白面包卷、黄油面包卷、羊角包（2 中片）						
21	麦片，如燕麦片、大麦片、米片、什锦麦片（非「脆」型）（4 汤匙）						

食物／菜肴（标准份量）		过去 12 个月食用频率					
		从不或 几乎从不 (1)	每月1次 或更少 (2)	每月 数次 (3)	每周 数次 (4)	每天 (5)	每天 数次 (6)
22	即食早餐麦片，如脆什锦麦片、玉米片、其他加糖即食早餐麦片（1 杯或 10 汤匙）						
23	白意面及白意面菜肴（如意大利面）（2/3 餐盘）						
24	全麦意面及全麦意面菜肴（2/3 餐盘）						
25	粗粮米麦，如荞麦米、大麦米；糙米（2/3 餐盘）						
26	细粮米麦，如粗麦粉、大麦粉；白米（2/3 餐盘）						
27	甜饺子和甜煎饼，如加水果、茅屋奶酪（8 个饺子或 3 张煎饼）						
28	咸饺子和咸煎饼，如加肉、卷心菜、蘑菇（8 个饺子或 3 张煎饼）						
29	快餐，如披萨、汉堡、烤肉串（1/2 中号披萨或 1 中等份）						
烹调用油脂							
30	植物油，各种（1 汤匙）						
31	黄油（2 平茶匙）						
32	人造黄油（用于烘焙、煎炸、涂抹）（2 平茶匙）						
33	奶油，如单奶油、双奶油、酸奶油，用作菜肴配料或加入饮料（1 汤匙）						
34	其他动物脂肪，如猪油、猪脂（2 平茶匙）						
35	蛋黄酱和沙拉酱，如油醋汁、蛋黄酱基沙拉酱（1 汤匙）						
水果							
36	所有种类水果，新鲜或冷冻（合计）（1 中个或 1 杯）						
37	核果（新鲜或冷冻），如杏、樱桃、桃、李子、葡萄（如 7 个李子或 1 杯）						
38	猕猴桃和柑橘类水果（新鲜），如橙子、砂糖橘、葡萄柚、柠檬、柚子（如 1 中个猕猴桃）						
39	其他热带水果（新鲜），如菠萝、西瓜、甜瓜、芒果、鲜枣和无花果（如 5 片菠萝或 1 杯）						
40	浆果（新鲜或冷冻），如草莓、覆盆子、黑莓、蓝莓、红醋栗、黑加仑（1 杯）						
41	香蕉（新鲜）（1 中根）						
42	苹果和梨（新鲜）（1 中个）						
43	牛油果（1 中个）						
44	橄榄（10 个）						
45	果干，如葡萄干、杏干、无花果干、苹果干、李子干、枣（1 把）						
46	水果蜜饯和水果佐料，如糖水水果、果酱、香蕉干（1 汤匙）						
蔬菜和种子							
47	所有种类蔬菜，新鲜或冷冻（合计）（1 小碗或 1 杯）						
48	十字花科蔬菜，如卷心菜、抱子甘蓝、花椰菜、西兰花、羽衣甘蓝（1 杯）						
49	黄橙色蔬菜，如胡萝卜、甜椒（如 2 中根胡萝卜、1/2 中个甜椒或 1 杯）						
50	绿叶蔬菜，如菠菜、菊苣、生菜、芝麻菜、韭葱、芹菜、欧芹（2 把）						
51	西红柿（1 中个）						
52	鲜黄瓜、南瓜、西葫芦、南瓜、茄子等（1 中个或 1 杯）						

食物／菜肴（标准份量）		过去 12 个月食用频率					
		从不或 几乎从不 (1)	每月1次 或更少 (2)	每月 数次 (3)	每周 数次 (4)	每天 (5)	每天 数次 (6)
53	根茎类蔬菜及其他，如欧芹根、甜菜根、欧洲萝卜、洋葱、大蒜、芹菜根、萝卜、芜菁（1 中个或 1 杯）						
54	新鲜和罐装豆类，如玉米、青豌豆、青豆（1 小盘或 2/3 杯）						
55	干制和加工豆类，如蚕豆、豆子、大豆、豌豆，及豆类菜肴如豌豆汤、茄汁焗豆、豆泥（鹰嘴豆泥）（1/4 杯）						
56	薯条、土豆煎饼、土豆丝饼（1 中等份或 1 小盘）						
57	土豆，煮或烤（不加烹调用油脂）（4 中个）						
58	其他土豆菜肴，如土豆饺子、汤团（1 餐盘）						
59	坚果，如花生、榛子、核桃、腰果、椰子、栗子（1 把）						
60	坚果酱，如花生酱、巧克力坚果酱（2 平茶匙）						
61	籽类，如南瓜籽、芝麻、葵花籽（1 把）						
肉制品和鱼							
62	热狗、肉糕（2 中块）						
63	香肠，如猪肉熏肠、萨拉米（1 中根）						
64	优质腌肉，如火腿、禽肉及猪牛肉优质冷切肉（2 中片）						
65	内脏制品，如肝、血肠、肉酱、培根（2 中片）						
66	红肉，如猪肉、牛肉、小牛肉（1 副扑克牌大小的一份）						
67	禽肉和兔肉，如鸡、鸭、火鸡肉（1 副扑克牌大小的一份）						
68	野味，如野猪肉、孢子肉、鹌鹑、野鸭、野兔（1 副扑克牌大小的一份）						
69	瘦鱼，如鳕鱼、鳕、河鲈、无须鳕、鲤鱼（1 公斤以内）、金枪鱼、巴沙鱼、鲷鱼（1 手掌大小的一份）						
70	油脂鱼，如三文鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼、大鲤鱼、鳗鱼（1 手掌大小的一份）						
饮料							
71	果汁和果露，如混合果汁、橙汁、苹果汁、黑加仑汁（1 杯（不满））						
72	蔬菜汁和蔬果汁，如混合蔬菜汁、番茄汁、胡萝卜汁和胡萝卜果汁（1 杯（不满））						
73	能量饮料，各种（1 杯或 1 罐）						
74	加糖饮料，如可乐类、加果浆的水、冰茶（1 杯）						
75	啤酒（1 瓶或 1 罐）						
76	葡萄酒和鸡尾酒（1 中杯）						
77	伏特加及其他烈酒（2 份）						

衷心感谢您的时间！

问卷说明（方法学）

Description of the 72-item SQ-FFQ

72 项半定量食物频率问卷（缩写 72-item SQ-FFQ）由 Joanna Kowalkowska 开发，是 Lidia Wadolowska 与 Ewa Niedzwiedzka 所编制定性问卷 62-item FFQ-6®（doi:10.3390/nu11092183）的半定量扩展版。

问卷分为两部分：(i) 基本信息（性别、年龄、调查日期）；(ii) 主体部分，询问过去 12 个月内 72 个食物条目的**习惯性食用频率**。

问卷可获取代表 8 个食物组的 72 个条目的食用频率：

1. 甜食和零食： 糖／蜂蜜／巧克力／非巧克力糖果／饼干和蛋糕／冰淇淋和蛋奶冻／咸味零食	5. 水果： 所有水果（合计）／核果／猕猴桃和柑橘／其他热带水果／浆果／香蕉／苹果和梨／牛油果／橄榄／果干／水果蜜饯
2. 乳制品和蛋类： 牛奶及天然乳饮／甜味乳饮／奶酪凝乳／风味奶酪凝乳／奶酪／蛋及蛋类菜肴	6. 蔬菜和种子： 所有蔬菜（合计）／十字花科／黄橙色／绿叶蔬菜／西红柿／瓜类／根茎类／鲜罐豆荚／干豆类／薯条类／土豆／其他土豆菜／坚果／坚果酱／籽类
3. 谷类制品： 全麦面包／白面包／麦片／即食早餐麦片／白意面／全麦意面／粗粮米麦／细粮米麦／甜饺子煎饼／咸饺子煎饼／快餐	7. 肉制品和鱼： 热狗肉糕／香肠／优质腌肉／内脏制品／红肉／禽肉和兔肉／野味／瘦鱼／油脂鱼
4. 烹调用油脂： 植物油／黄油／人造黄油／奶油／其他动物脂肪／蛋黄酱和沙拉酱	8. 饮料： 果汁果露／蔬果汁／能量饮料／加糖饮料／啤酒／葡萄酒和鸡尾酒／伏特加及其他烈酒

受试者从 6 个频率类别中选择一个，以确定其习惯性食用频率：(1) 从不或几乎从不；(2) 每月 1 次或更少；(3) 每月数次；(4) 每周数次；(5) 每天；(6) 每天数次。

食用频率类别 → 每日食用频率的换算

频率类别	赋值等级	每日食用频率〔次/天〕
从不或几乎从不	1	0
每月 1 次或更少	2	0.025
每月数次	3	0.1
每周数次	4	0.571
每天	5	1
每天数次	6	2

问卷含两道关于水果（合计）与蔬菜（合计）频率的题目，用途：(i) 作为**校验题**，校正各类水果蔬菜的频率（许多受访者会高估水果蔬菜摄入，尤其当问卷中该食物组的题目很多时）——见附录 1；(ii) **缩短问卷**——剔除各具体蔬果条目（15 题：Q37–44、Q48–54），改以水果（合计）与蔬菜（合计）两题（Q36、Q47）代替。

基于所收集数据，可对受访者按食物摄入排序，和/或识别其膳食模式（DPs）。每个食物条目均给出标准份量（成年男女通用，见附录 2）。再借助食物成分与营养价值表，即可获得成年人习惯性膳食的能量与营养价值定量数据。数据处理方法见文献（Kowalkowska, Wadolowska 2022; doi:10.3390/nu14132696）。

效度验证文献

Kowalkowska J, Wadolowska L. The 72-Item Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (72-Item SQ-FFQ) for Polish Young Adults: Reproducibility and Relative Validity. *Nutrients* 2022;14(13):2696. <https://doi.org/10.3390/nu14132696>

附录 1. 单一蔬果条目食用频率的校正方法

第 1 步：将 72 项 SQ-FFQ 收集的频率（6 档）换算为每日频率〔次/天〕，对照上表。

第 2 步：基于蔬菜（Q47）与水果（Q36）的总体频率数据，为每位受访者计算个体校正系数（权重），用于校正各单一蔬果条目（蔬菜 Q48–54、水果 Q37–44）的频率，公式如下：

蔬菜校正系数（权重） = 蔬菜总体频率（各种）÷ 7 个单一蔬菜条目频率之和
= (Q47)〔次/天〕 / (Q48+Q49+Q50+Q51+Q52+Q53+Q54)〔次/天〕

水果校正系数（权重） = 水果总体频率（各种）÷ 8 个单一水果条目频率之和
= (Q36)〔次/天〕 / (Q37+Q38+Q39+Q40+Q41+Q42+Q43+Q44)〔次/天〕

第 3 步：将各单一蔬果条目的原始频率〔次/天〕乘以该受访者的个体校正系数（权重），即得校正后频率。注意：7 个单一蔬菜条目校正后频率之和应等于蔬菜总体频率（各种）。

译注：本问卷中文译本依据原始英文 PDF（PL-UWM-72item-SQ-FFQ-EN.pdf）逐条对译。共 72 个食物条目、8 个食物组，采用 6 档频率；附录给出频率→每日频率换算与单一蔬果条目校正方法。作者署名与文献出处保留原文。仅供研究学习参考，不作为临床诊断依据。