

食物频率问卷（编码／扫描版）• 中文译本

EPIC-Norfolk Food Frequency Questionnaire (coded / OMR version)

原始文件：UK-EPIC-Norfolk-FFQ-coded.pdf（无文本层扫描件，经 OCR 参考翻译） | 中文译本：Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考

填写说明：请尽力估计您去年的平均食用量，并回答每一道题——**不要留空任何一行。请在每一行都打勾（√）。**

中英排版：本问卷依据无文本层的扫描件 OCR 后对译。食物份量（medium serving = 中等份量）与频率档位与原表一致。

〔译注〕本件与同目录 `UK-EPIC-Norfolk-FFQ-questionnaire.pdf` 为同一 127 条目工具的另一种印刷（编码/光读）格式。版权归 EPIC-Norfolk / 英国医学研究理事会（MRC）相关方所有，仅供研究学习参考。

食物与份量 —— 去年平均食用频率

食物（每次份量）	去年平均食用频率							
	从不或 <1次/月	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次以上
肉类与鱼（中等份量）								
牛肉：烤牛肉、牛排、肉末、炖牛肉或砂锅								
牛肉汉堡								
猪肉：烤猪肉、猪排、炖猪肉或肉片								
羊肉：烤羊肉、羊排或炖羊肉								
鸡肉或其他禽肉（如火鸡）								
培根								
火腿								
咸牛肉、Spam 午餐肉、其他午餐肉								
香肠								
咸味派，如肉派、猪肉派、康沃尔肉角、牛排腰子派、香肠卷								
肝脏、肝酱、肝肠								
裹面糊煎炸鱼（如炸鱼薯条）								
鱼柳、鱼饼								
其他白肉鱼，新鲜或冷冻，如鳕鱼、黑线鳕、鲈鱼、鲷鱼、大比目鱼								
多脂鱼，新鲜或罐装，如鲭鱼、腌鱼、金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼、鲱鱼								
贝类，如蟹、虾、贻贝								
鱼籽、鱼籽酱（taramasalata）								
面包与咸味饼干（1 片或 1 块）								
白面包和小面包卷								
棕面包和小面包卷								
全麦面包和小面包卷								
奶油苏打饼、芝士饼干								
脆面包（如 Ryvita）								
谷物（1 碗）								
燕麦粥、Readybrek								
早餐麦片，如玉米片、Muesli 等								
土豆、米饭与意面（中等份量）								

食物（每次份量）	去年平均食用频率							
	从不或 <1次/月	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次以上
煮土豆、土豆泥、即食土豆或带皮烤土豆								
炸薯条								
烤土豆								
土豆沙拉								
白米饭								
糙米饭								
白意面或绿意面，如意大利面、通心粉、面条								
全麦意面								
千层面、木莎卡（moussaka）								
披萨								
乳制品与油脂（中等份量／见表注）								
单奶油或酸奶油（1 汤匙）								
双奶油或凝结奶油（1 汤匙）								
低脂酸奶、鲜奶酪（fromage frais）（125 g 杯）								
全脂酸奶或希腊酸奶（125 g 杯）								
乳制甜点（125 g 杯）								
奶酪，如切达、布里、埃丹（中等份量）								
茅屋奶酪、低脂软奶酪（中等份量）								
鸡蛋：煮、煎、炒等（1 个）								
乳蛋饼（quiche）（中等份量）								
低卡低脂沙拉酱（1 汤匙）								
沙拉酱、蛋黄酱（1 汤匙）								
法式沙拉汁（1 汤匙）								
其他沙拉酱（1 汤匙）								
以下为涂在面包或蔬菜上的油脂：								
黄油（1 茶匙）								
块状或硬质人造黄油，如 Stork、Krona（1 茶匙）								
多不饱和人造黄油，如 Flora、葵花籽、大豆涂抹酱（1 茶匙）								
软质人造黄油，含橄榄油基及乳制涂抹酱，如 Blue Band、Olivio/Bertolli、Clover（1 茶匙）								
低脂涂抹酱（脂肪 <60%），如 Outline、Gold（1 茶匙）								
极低脂涂抹酱（脂肪 <30%）（1 茶匙）								
甜食与零食（中等份量）								
甜饼干、巧克力饼干，如 digestive（1 块）								
普通甜饼干，如 Nice、姜饼（1 块）								
蛋糕，如水果蛋糕、海绵蛋糕，自制								
蛋糕，如水果蛋糕、海绵蛋糕，市售								
小面包、糕点，如司康、燕麦饼，自制								
小面包、糕点，如可颂、甜甜圈，市售								
水果派、蛋挞、酥皮水果点心，自制								
水果派、蛋挞、酥皮水果点心，市售								
海绵布丁，自制								
海绵布丁，市售								

食物（每次份量）	去年平均食用频率							
	从不或 <1次/月	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次以上
牛奶布丁，如米布丁、蛋奶冻、水果奶油杯								
冰淇淋、巧克力脆皮冰棒								
巧克力（单颗或方块）								
巧克力棒，如 Mars、Crunchie								
糖果、太妃糖、薄荷糖								
加入茶、咖啡、麦片的糖（1 茶匙）								
薯片或其他袋装零食，如 Wotsits								
花生或其他坚果								
汤、酱料与涂抹酱								
蔬菜汤（1 碗）								
肉汤（1 碗）								
酱汁，如白汁、芝士酱、肉汁（1 汤匙）								
番茄酱（ketchup）（1 汤匙）								
腌菜、酸辣酱（chutney）（1 汤匙）								
Marmite、Bovril 酵母酱（1 茶匙）								
果酱、柑橘酱、蜂蜜（1 茶匙）								
花生酱（1 茶匙）								
饮品								
茶（1 杯）								
咖啡，速溶或研磨（1 杯）								
无咖啡因咖啡（1 杯）								
咖啡奶精，如 Coffee-mate（1 茶匙）								
可可、热巧克力（1 杯）								
Horlicks、Ovaltine 麦乳精（1 杯）								
葡萄酒（1 杯）								
啤酒、拉格或苹果酒（半品脱）								
波特酒、雪利酒、苦艾酒、利口酒（1 杯）								
烈酒，如金酒、白兰地、威士忌、伏特加（1 份）								
低卡或低糖碳酸饮料（1 杯）								
碳酸软饮，如可口可乐、柠檬水（1 杯）								
纯果汁（100%），如橙汁、苹果汁（1 杯）								
浓缩果汁饮料或果味糖浆（1 杯）								
水果（带 * 为当季水果，请按水果上市季节的平均食用量估计）								
苹果（1 个）								
梨（1 个）								
橙子、温州蜜柑、橘子（1 个）								
葡萄柚（半个）								
香蕉（1 个）								
葡萄（中等份量）								
甜瓜（1 片）								
* 桃、李、杏（1 个）								
* 草莓、覆盆子、猕猴桃（中等份量）								

食物（每份量）	去年平均食用频率							
	从不或 <1次/月	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次以上
罐装水果（中等份量）								
果干，如葡萄干、西梅干（中等份量）								
蔬菜（新鲜、冷冻或罐装；中等份量）								
胡萝卜								
菠菜								
西兰花、春菜、羽衣甘蓝								
孢子甘蓝								
卷心菜								
豌豆								
四季豆、蚕豆、红花菜豆								
西葫芦（marrow、courgettes）								
花椰菜								
欧防风、芜菁、瑞典萝卜								
韭葱								
洋葱								
大蒜								
蘑菇								
甜椒								
豆芽								
绿沙拉、生菜、黄瓜、芹菜								
豆瓣菜（watercress）								
西红柿								
甜玉米								
甜菜根								
凉拌卷心菜丝（coleslaw）								
牛油果								
茄汁焗豆（baked beans）								
干扁豆、豆类、豌豆								
豆腐、素肉、TVP 组织化植物蛋白、素汉堡								

去年的膳食（续） — 补充问题

2	除上述食物外，还有没有每周吃一次以上的其他食物？ ☐ 有 ☐ 无 如有，请列出：食物名称_____ 常用份量_____ 每周食用次数_____
3	您最常使用哪种牛奶？（只选一项） ☐ 全脂牛奶 ☐ 半脱脂牛奶 ☐ 脱脂牛奶 ☐ Channel Islands / 金装奶 ☐ 奶粉 ☐ 豆奶 ☐ 不喝
4	您每天喝多少牛奶（含加入茶、咖啡、麦片中的）？ ☐ 不喝 ☐ 1/4 品脱 ☐ 半品脱 ☐ 3/4 品脱 ☐ 1 品脱 ☐ 多于 1 品脱
5	您通常吃早餐麦片吗（不含前面提到的燕麦粥和 Readybrek）？ ☐ 吃 ☐ 不吃 如吃，您常吃哪种品牌和类型的麦片（含 Muesli）？请列出最常吃的 1-2 种：品牌_____ 类型（如玉米片）_____
6	您最常使用哪种油脂来煎、烤、炙烤等？（只选一项） ☐ 黄油 ☐ 固态植物脂 ☐ 猪油/牛羊脂 ☐ 人造黄油 ☐ 植物油 ☐ 不用 若用植物油，请注明类型（如玉米油、葵花籽油）：_____
7	您最常使用哪种油脂来烘焙蛋糕等？（只选一项） ☐ 黄油 ☐ 固态植物脂 ☐ 猪油/牛羊脂 ☐ 人造黄油 ☐ 植物油 ☐ 不用 若用人造黄油，请注明名称或类型（如 Flora、Stork）：_____
8	您多久在家吃一次煎炸食物？ ☐ 每天 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每周不到 1 次 ☐ 从不
9	您多久在外吃一次煎炸食物？ ☐ 每天 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每周不到 1 次 ☐ 从不
10	您如何处理肉上的可见脂肪？ ☐ 大部分都吃 ☐ 吃一部分 ☐ 尽量少吃 ☐ 不吃肉
11	您多久吃一次炙烤或烤肉？____ 次/周
12	炙烤或烤肉您通常吃多熟？ ☐ 全熟/深褐色 ☐ 中等 ☐ 半生/带血 ☐ 不吃肉
13	烹饪时您多久加一次盐？ ☐ 总是 ☐ 通常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不
14	餐桌上您多久往食物中加一次盐？ ☐ 总是 ☐ 通常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不
15	您是否经常使用代盐（如 LoSalt）？ ☐ 是 ☐ 否 如用，品牌：_____
16	去年平均而言，您每周吃以下食物的次数？ 蔬菜（不含土豆）____ 次/周（中等份量）；沙拉____ 次/周（中等份量）；水果及水果制品（不含果汁）____ 次/周（中等份量或 1 个）；鱼及鱼制品____ 次/周（中等份量）；肉、肉制品及荤菜（含培根、火腿、鸡肉）____ 次/周（中等份量）
17	过去一年中，您是否服用过维生素、矿物质、鱼油、纤维或其他膳食补充剂？ ☐ 是 ☐ 否 ☐ 有时 ☐ 不知道 如「是」或「有时」，请填写下表（补充剂名称、剂量/规格、过去一年平均服用频率）。

译注：本页依据`UK-EPIC-Norfolk-FFQ-coded.pdf`（无文本层扫描件，OCR 后对译）整理，共约 131 个食物条目 + 16 项补充问题。频率档位与原表一致（从不/<1次每月 → 每天 4 次以上）。品牌名保留英文原名。版权归 EPIC-Norfolk 研究方所有，仅供研究学习参考，不作为临床诊断依据。