

食物频率问卷（FFQ）· 中文译本

Food Frequency Questionnaire — EPIC-Norfolk（CAM/B/PQ/6/1205）

原始文件：UK-EPIC-Norfolk-FFQ-questionnaire.pdf | 中文译本：Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考

填写说明：本问卷询问您的一些背景信息，尤其是您的饮食情况。您的回答将被严格保密，仅用于医学研究。请用黑色墨水笔填写。

请回答每一个问题。若对某题不确定，请尽力作答，但请**不要留空**。

〔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。

出生日期： 性别（M 男／F 女）： 研究编号：

1. 您过去一年的饮食

下列每种食物都标注了份量，或是「中等份量」，或是常见的家庭计量单位（如 1 片、1 茶匙）。请在方框中打勾（√），表示过去一年中您**平均**多久食用一次该指定份量。

示例：白面包的份量是 1 片，若您每天吃 4–5 片，应勾选「每天 4–5 次」一栏。薯条的份量是「中等份量」，若您每周吃 2–4 次，应勾选「每周 2–4 次」一栏。对草莓、覆盆子等季节性很强的水果，请估算**当季**的平均食用量。

过去一年平均食用频率（每行勾选一项）： (1) 从未或<1次/月 (2) 每月1–3次 (3) 每周1次 (4) 每周2–4次 (5) 每周5–6次 (6) 每天1次 (7) 每天2–3次 (8) 每天4–5次 (9) 每天6次以上
请尽力估算平均食用量，并回答每一题——**不要留空任何一行**。请**每一行都打勾**（√）。

食物及份量	过去一年平均食用频率								
	从未或<1次/月 (1)	每月1–3次 (2)	每周1次 (3)	每周2–4次 (4)	每周5–6次 (5)	每天1次 (6)	每天2–3次 (7)	每天4–5次 (8)	每天6+次 (9)
肉类和鱼类（中等份量）									
牛肉：烤牛肉、牛排、肉末、炖牛肉或砂锅牛肉									
汉堡肉饼									
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、午餐肉（Spam）等罐头肉									
香肠									
咸味馅饼，如肉派、猪肉派、肉馅卷（pasties）、牛排腰子派、香肠卷									
肝脏、肝酱、肝肠									
裹面糊炸鱼，如炸鱼薯条中的炸鱼									
鱼柳条（fish fingers）、鱼饼									
其他白肉鱼，新鲜或冷冻，如鳕鱼、黑线鳕、鲷鱼、鲳鱼、大比目鱼									
油脂鱼，新鲜或罐装，如鲭鱼、熏鲱鱼、金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼、鲱鱼									
贝类，如螃蟹、对虾、贻贝									

食物及份量	过去一年平均食用频率								
	从未或 <1次/月 (1)	每月 1-3次 (2)	每周 1次 (3)	每周 2-4次 (4)	每周 5-6次 (5)	每天 1次 (6)	每天 2-3次 (7)	每天 4-5次 (8)	每天 6+次 (9)
鱼籽、鱼籽酱（taramasalata）									
面包和咸味饼干（1片或1块）									
白面包和白面包卷									
黑面包（brown）和面包卷									
全麦面包和面包卷									
奶油梳打饼干、奶酪饼干									
脆面包（crispbread），如 Ryvita									
麦片（1碗）									
燕麦粥（porridge）、Readybrek									
早餐麦片，如玉米片、什锦麦片（muesli）等									
土豆、米饭和意面（中等份量）									
煮土豆、土豆泥、速食土豆或带皮烤土豆									
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（lasagne）、木莎卡（mousaka）									
披萨									
乳制品和油脂									
单奶油或酸奶油（汤匙）									
双奶油或凝脂奶油（汤匙）									
低脂酸奶、鲜奶酪（fromage frais）（125g 杯）									
全脂酸奶或希腊酸奶（125g 杯）									
乳制甜点（125g 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）									
低热量、低脂沙拉酱（汤匙）									
沙拉酱、蛋黄酱（汤匙）									
法式沙拉汁（汤匙）									
其他沙拉酱（汤匙）									
以下用于面包或蔬菜									
黄油（茶匙）									
块状或硬质人造黄油，如 Stork、Krona（茶匙）									
多不饱和人造黄油，如 Flora、葵花籽、大豆涂抹酱（茶匙）									

食物及份量	过去一年平均食用频率								
	从未或 <1次/月 (1)	每月 1-3次 (2)	每周 1次 (3)	每周 2-4次 (4)	每周 5-6次 (5)	每天 1次 (6)	每天 2-3次 (7)	每天 4-5次 (8)	每天 6+次 (9)
软质人造黄油，包括橄榄油基及乳制涂抹酱，如 Blue Band、Clover（茶匙）									
低脂涂抹酱（脂肪 <60%），如 Outline、Gold（茶匙）									
极低脂涂抹酱（脂肪 <30%）（茶匙）									
甜食和零食（中等份量）									
甜饼干含巧克力，如消化饼（digestive）（1 块）									
甜饼干原味，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，现成									
小圆面包、糕点，如司康、燕麦饼，自制									
小圆面包、糕点，如羊角包、甜甜圈，现成									
水果派、水果挞、水果酥（crumble），自制									
水果派、水果挞、水果酥（crumble），现成									
海绵布丁，自制									
海绵布丁，现成									
牛奶布丁，如米布丁、蛋奶冻、松糕（trifle）									
冰淇淋、巧克力雪糕									
巧克力，单颗或方块									
巧克力零食棒，如 Mars、Crunchie									
糖果、太妃糖、薄荷糖									
加到茶、咖啡、麦片中的糖（茶匙）									
薯片或其他袋装零食，如 Wotsits									
花生或其他坚果									
汤、酱汁和涂抹酱									
蔬菜汤（碗）									
肉汤（碗）									
酱汁，如白酱、奶酪酱、肉汁（汤匙）									
番茄酱（ketchup）（汤匙）									
腌菜、酸辣酱（chutney）（汤匙）									
马麦酱（Marmite）、牛肉汁（Bovril）（茶匙）									
果酱、橘子酱、蜂蜜（茶匙）									
花生酱（茶匙）									
饮料									
茶（杯）									
咖啡，速溶或研磨（杯）									
无咖啡因咖啡（杯）									
咖啡奶精，如 Coffee-mate（茶匙）									
可可、热巧克力（杯）									
Horlicks、Ovaltine（杯）									
葡萄酒（杯）									

食物及份量	过去一年平均食用频率								
	从未或 <1次/月 (1)	每月 1-3次 (2)	每周 1次 (3)	每周 2-4次 (4)	每周 5-6次 (5)	每天 1次 (6)	每天 2-3次 (7)	每天 4-5次 (8)	每天 6+次 (9)
啤酒、拉格或苹果酒（半品脱）									
波特酒、雪利酒、味美思、利口酒（杯）									
烈酒，如金酒、白兰地、威士忌、伏特加（单份）									
低热量或无糖碳酸饮料（杯）									
碳酸饮料，如可口可乐、柠檬水（杯）									
纯果汁（100%），如橙汁、苹果汁（杯）									
果味浓缩饮或果露（squash/cordial）（杯）									
水果 — 带 * 的季节性水果，请估算当季的平均食用量									
苹果（1 个）									
梨（1 个）									
橙子、砂糖橘、蜜橘（1 个）									
葡萄柚（半个）									
香蕉（1 根）									
葡萄（中等份量）									
甜瓜（1 片）									
* 桃、李子、杏（1 个）									
* 草莓、覆盆子、猕猴桃（中等份量）									
罐装水果（中等份量）									
果干，如葡萄干、西梅（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、嫩茎甘蓝、羽衣甘蓝									
抱子甘蓝									
卷心菜									
豌豆									
青豆、蚕豆、红花菜豆									
西葫芦（marrow/courgettes）									
花椰菜									
欧洲萝卜、芜菁、瑞典芜菁									
韭葱									
洋葱									
大蒜									
蘑菇									
甜椒									
豆芽									
绿色沙拉、生菜、黄瓜、芹菜									
水田芥（watercress）									
西红柿									
甜玉米									
甜菜根									

食物及份量	过去一年平均食用频率								
	从未或 <1次/月 (1)	每月 1-3次 (2)	每周 1次 (3)	每周 2-4次 (4)	每周 5-6次 (5)	每天 1次 (6)	每天 2-3次 (7)	每天 4-5次 (8)	每天 6+次 (9)
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、大豆肉、组织化植物蛋白 (TVP)、素食汉堡									

请检查每一行是否都已打勾 (√)。

您过去一年的饮食（续）

	除上述食物外，是否有每周食用超过一次的其他食物？ ☐ 有 ☐ 无 若有，请列于下方：			
2	食物	平时份量	每周食用次数	
3	您最常喝哪种牛奶？（单选） ☐ 全脂/全奶油 ☐ 半脱脂 ☐ 脱脂 ☐ 海峡群岛（金装） ☐ 奶粉 ☐ 豆奶 ☐ 其他（请注明）_____ ☐ 不喝			
4	您每天喝多少牛奶（包括加入茶、咖啡、麦片中的牛奶）？（单选） ☐ 不喝 ☐ 1/4 品脱 ☐ 半品脱 ☐ 3/4 品脱 ☐ 1 品脱 ☐ 超过 1 品脱			
5	您平时是否吃早餐麦片（不含前述燕麦粥和 Ready Brek）？ ☐ 是 ☐ 否 若是，您常吃哪个品牌和类型的早餐麦片（含什锦麦片 muesli）？请列出最常吃的 1-2 种： 品牌（如 Kellogg's）_____ 类型（如玉米片）_____			
6	煎、烤、炙烤等烹饪时，您最常用哪种油脂？（单选） ☐ 黄油 ☐ 猪油/滴油 ☐ 植物油 ☐ 固体植物脂 ☐ 人造黄油 ☐ 不用 若用植物油，请注明种类，如玉米油、葵花籽油：_____			
7	烘焙蛋糕等时，您最常用哪种油脂？（单选） ☐ 黄油 ☐ 猪油/滴油 ☐ 植物油 ☐ 固体植物脂 ☐ 人造黄油 ☐ 不用 若用人造黄油，请注明名称或类型，如 Flora、Stork：_____			
8	您多久在家吃一次油炸食品？ ☐ 每天 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周不到 1 次 ☐ 从不			
9	您多久在外吃一次油炸食品？ ☐ 每天 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周不到 1 次 ☐ 从不			
10	您怎么处理肉上可见的脂肪？ ☐ 大部分吃掉 ☐ 吃一部分 ☐ 尽量少吃 ☐ 不吃肉			
11	您多久吃一次烤肉或炙烤肉？_____ 次/周			
12	烤肉或炙烤肉通常做到几分熟？ ☐ 全熟/深褐色 ☐ 中等 ☐ 微熟/带血 ☐ 不吃肉			
13	烹饪时您多久加一次盐？ ☐ 总是 ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不			
14	餐桌上您多久往食物里加一次盐？ ☐ 总是 ☐ 经常 ☐ 有时 ☐ 很少 ☐ 从不			
15	您是否经常使用代盐（如 LoSalt）？ ☐ 是 ☐ 否 若是，哪个品牌？_____			
16	过去一年中，下列食物您平均每周吃几次？			
	食物类别	次/周	份量	
	蔬菜（不含土豆）		中等份量	
	沙拉		中等份量	
	水果及水果制品（不含果汁）		中等份量或 1 个水果	
	鱼及鱼制品		中等份量	
	肉、肉制品及肉类菜肴（含培根、火腿、鸡肉）		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

若「是」或「有时」，请填写下表（若超过 8 种，请把最常服用的品牌列在前面）。

示例：若您每天服用 2 片维生素 C，请在「数量」栏写「2」，并勾选「每天 1 次」。

品牌	名称	含量	数量	服用频率（每行勾选一项）
				☐ 从未 ☐ 1-3次/月 ☐ 每周1次 ☐ 每周2-4次 ☐ 每周5-6次 ☐ 每天1次
				☐ 从未 ☐ 1-3次/月 ☐ 每周1次 ☐ 每周2-4次 ☐ 每周5-6次 ☐ 每天1次

感谢您的帮助！

译注：本问卷中文译本依据原始英文 PDF（UK-EPIC-Norfolk-FFQ-questionnaire.pdf）逐条对译。主表共 127 个食物条目，采用 9 档频率（从未或 <1次/月 至 每天 6 次以上）； Part 2 补充题（2-17）用于估计油脂、牛奶、早餐麦片、盐、油炸频率与补充剂使用。品牌名保留英文原名。 仅供研究学习参考，不作为临床诊断依据。