

半定量食物频率问卷 · 中文译本

Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire（Willett 方法）— Health Professionals Follow-Up Study 2026

原始文件：US-Harvard-HPFS-FFQ-2026-long.pdf | 中文译本：Scout 整理 · 2026-09-22 | 仅供研究学习参考

填写说明：本问卷请用 2B 铅笔作答，将选项圆圈**完全涂满**。问卷由光学扫描设备读取，请把书写内容控制在指定空格内，并彻底擦除错误标记。

〔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。版权归 Harvard College 所有（Copyright © 2026 President and Fellows of Harvard College），科研/学习使用允许。

第 29 题 食物频率表

请对下列每种食物，涂满圆圈表示过去一年中您平均食用指定份量的频率。

季节性食物请按**全年平均**估算。例如某种食物（如哈密瓜）在当季约 3 个月里每周吃 4 次，则全年平均约为每周 1 次。

食物（每次份量）	过去一年平均食用频率								
	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 4-5次	每天 6次以上
乳制品									
脱脂牛奶									
1% 或 2% 低脂牛奶									
全脂牛奶（1 杯 = 8 盎司）									
杏仁奶									
豆奶									
其他植物奶									
奶油，如咖啡奶油、酸奶油（不含无脂）（1 汤匙）									
非乳制咖啡奶精（不含无脂）（1 汤匙）									
冷冻酸奶、雪葩或低脂冰淇淋（1 杯）									
普通冰淇淋（1 杯）									
涂抹于食物或面包上的油脂（不含烹饪用）									
纯黄油或酥油									
人造黄油									
加油黄油（如 Land O Lakes 菜籽油黄油）									
酸奶（4-6 盎司，含可饮用型）									
原味									
人工甜味（如轻甜桃味）									
加糖（如草莓、香草）									
茅屋奶酪或里科塔奶酪（ricotta）（1/2 杯）									
奶油奶酪（1 盎司）									
其他奶酪，如美式、切达等，原味或作为菜肴配料（1 片或 1 盎司份）									
水果									
葡萄干（1 盎司或小包装）或葡萄（1/2 杯）									
西梅或西梅干（罐装 1/2 杯或干制 1/4 杯）									
香蕉（1 根）或大蕉（1/2 根）									

食物（每次份量）	过去一年平均食用频率								
	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 4-5次	每天 6次以上
哈密瓜（1/4 个）									
牛油果（1/2 个或 1/2 杯）									
新鲜苹果或梨（1 个）									
苹果汁或苹果酒（小杯）									
橘子、克莱门氏橘、砂糖橘（1 个）									
橙子（1 个）									
橙汁，钙或维生素 D 强化（小杯）									
橙汁，普通（非钙强化）（小杯）									
葡萄柚（1/2 个）或葡萄柚汁（小杯）									
其他果汁，如蔓越莓汁、葡萄汁（小杯）									
草莓，新鲜、冷冻或罐装（1/2 杯）									
蓝莓，新鲜、冷冻或罐装（1/2 杯）									
桃或李子（新鲜 1 个或罐装 1/2 杯）									
杏（新鲜 1 个、罐装 1/2 杯或干制 5 个）									
蔬菜									
西红柿（2 片）									
番茄汁或 V-8 蔬菜汁（小杯）									
番茄酱，如意面酱（1/2 杯）									
莎莎酱、酸辣酱或墨西哥卷饼酱（1/4 杯）									
四季豆（1/2 杯）									
鹰嘴豆泥（hummus）（1/4 杯）、鹰嘴豆（1/2 杯）									
豆类或扁豆，焗、干制（1/2 杯）或豆汤									
大豆汉堡、豆腐、味噌或其他大豆蛋白									
其他植物基汉堡，如 Beyond Meat、Gardein（1 块）									
豌豆或利马豆（新鲜、冷冻、罐装 1/2 杯）或豌豆汤									
西兰花（1/2 杯）									
花椰菜（1/2 杯）									
卷心菜或凉拌卷心菜丝（1/2 杯）									
孢子甘蓝（1/2 杯）									
胡萝卜，生（1/2 根或 2-4 条）									
胡萝卜，熟（1/2 杯）或胡萝卜汁（2-3 盎司）									
玉米（1 穗或冷冻/罐装 1/2 杯）									
什锦蔬菜或炒蔬菜（1/2 杯）或蔬菜汤									
山药或红薯，含红薯条（1/2 杯）									
深橙色（冬）南瓜（1/2 杯）									
茄子、西葫芦或其他夏南瓜（1/2 杯）									
羽衣甘蓝、芝麻菜或芥菜（1/2 杯）									
菠菜，熟（1/2 杯）									
菠菜，生（如沙拉）（1 杯）									
卷心莴苣或结球生菜（1 份）									
罗马生菜或叶用生菜（1 份）									
甜椒：绿、黄或红（2 圈或 1/4 小个）									

食物（每次份量）	过去一年平均食用频率								
	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 4-5次	每天 6次以上
洋葱作配菜或沙拉（1片）									
洋葱作熟菜或洋葱圈（1/2 杯）或洋葱汤									
蛋类、肉类等									
蛋（1 个），Omega-3 强化（含蛋黄）									
普通蛋（含蛋黄）									
牛肉热狗（1 个）									
鸡肉或火鸡肉热狗、香肠（1 个）或培根（2 片）									
鸡肉/火鸡肉三明治或冷冻餐									
其他鸡肉或火鸡肉，带皮（3 盎司）——含绞肉									
其他鸡肉或火鸡肉，去皮（3 盎司）									
培根（不含火鸡培根）（2 片）									
肉类、鱼类									
萨拉米、博洛尼亚香肠或其他加工肉三明治									
香肠或波兰熏肠（猪肉或牛肉）（2 盎司或 2 根）									
汉堡肉饼（1 块）——瘦或特瘦									
汉堡肉饼（1 块）——普通									
牛肉、猪肉或羊肉，作三明治或混合菜肴，如炖菜、砂锅、千层面、冷冻餐									
猪肉作主菜，如火腿或猪排（4-6 盎司）									
牛肉或羊肉作主菜，如牛排、烤肉（4-6 盎司）									
罐装金枪鱼（3-4 盎司）									
裹面包屑的鱼块或鱼柳（1 份，市售）									
贝类，如虾、蟹、扇贝、蛤，作主菜									
深色肉鱼，如金枪鱼排、鲭鱼、三文鱼、沙丁鱼、蓝鱼、剑鱼（3-5 盎司）									
其他鱼，如鳕鱼、黑线鳕、大比目鱼（3-5 盎司）									
面包、谷类、淀粉类									
冷食早餐麦片（1 份）									
煮燕麦粥／煮燕麦麸（含即食）（1 杯）									
其他煮食早餐麦片，含玉米糝（1 杯）									
面包/皮塔饼（1 片）——白面包、小麦、燕麦（非全谷）									
面包/皮塔饼（1 片）——黑麦/粗黑麦									
面包/皮塔饼（1 片）——全麦、全谷燕麦、全杂粮									
饼干（6 块）——全谷/全麦									
饼干（6 块）——其他									
贝果、英式松饼或小圆面包（1 个）									
玛芬或司康（1 个）									
煎饼或华夫饼（2 小片）									
糙米（1 杯）									
白米（1 杯）									
全谷物意面，如意大利面、通心粉（1 杯）									
其他意面（非全谷），如意大利面、面条、通心粉（1 杯）									
其他全谷物，如藜麦、大麦、斯佩耳特小麦（1 杯）									

食物（每次份量）	过去一年平均食用频率								
	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 4-5次	每天 6次以上
墨西哥卷饼皮：玉米或面粉，如墨西哥卷、芝士薄饼（2 张）									
炸薯条（不含红薯条）（6 盎司或 1 份）									
土豆，烤、煮（1 个）或土豆泥（1 杯）									
薯片或玉米片（小包装或 1 盎司）									
披萨（2 片）									
碳酸饮料									
含咖啡因低热量饮料，如健怡可乐									
其他无咖啡因低热量饮料，如 Diet 7-Up									
含咖啡因和糖的碳酸饮料，如可乐、百事、Mountain Dew、Dr Pepper									
其他含糖碳酸饮料，如 7-Up、根汁汽水、姜汁汽水、无咖啡因可乐									
其他饮料（份量按 1 杯/瓶/罐计）									
其他含糖饮料，如果汁饮料、柠檬水、运动饮料或加糖冰茶									
啤酒，普通、淡啤或苹果酒									
红葡萄酒（5 盎司杯）									
白葡萄酒（5 盎司杯）									
烈酒，如伏特加、金酒、硬苏打等（1 份或 1 小杯）									
白水：瓶装、气泡或自来水（8 盎司杯）									
无咖啡因茶，不含草本茶（8 盎司杯）									
含咖啡因茶，含绿茶（8 盎司杯）									
无咖啡因咖啡（8 盎司杯）									
含咖啡因咖啡（8 盎司杯）									
含乳咖啡饮品（冷/热），如卡布奇诺（12 盎司）									
甜食、烘焙食品、其他									
牛奶巧克力（条或包），如 Hershey's、M&M's									
黑巧克力，如 Hershey's Dark 或 Dove Dark									
巧克力棒，如 Snickers、Milky Way、Reese's									
非巧克力糖果（1 盎司）									
曲奇（1 块）——现成、预拌粉或面团									
布朗尼（1 块）——自制（从原料做起）									
甜甜圈（1 个）									
蛋糕，自制或现成（1 片）									
派，自制或现成（1 片）									
果酱、果冻、蜜饯、糖浆或蜂蜜（1 汤匙）									
花生酱或其他坚果酱（1 汤匙）									
爆米花，普通、无脂或轻食（2-3 杯）									
甜面包卷、咖啡蛋糕或其他糕点（1 个）									
零食棒，如 Kind、Kashi、granola（1 根）									
能量棒或高蛋白棒，如 Clif、Quest、RXbar									
减肥营养饮品，如 Slimfast（1 份）									
Ensure、Boost 或其他代餐饮品（1 份）									
椒盐卷饼（1 小袋或 1 份）									

食物（每份量）	过去一年平均食用频率								
	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 4-5次	每天 6次以上
花生（小包或 1 盎司）									
核桃（1 盎司）									
杏仁（1 盎司）									
其他坚果（小包或 1 盎司）									
蔓越莓干（1/4 杯）									
混合果干（1/4 杯）									
燕麦麸、其他麸皮（小麦等），加入食物（1 汤匙）									
浓汤或奶油汤（1 杯）									
番茄汤（1 杯）									
番茄酱或红辣椒酱（1 汤匙）									
亚麻籽（1 汤匙）									
籽类，如南瓜籽、葵花籽等（1/4 杯）									
大蒜，新鲜或粉末（1 瓣或 4 抖）									
橄榄，任意种类（3 个）									
加入食物或面包的橄榄油（1 汤匙）									
低脂或橄榄油蛋黄酱（1 汤匙）									
普通蛋黄酱（1 汤匙）									
沙拉酱（1-2 汤匙）									
人工甜味剂（1 包）									

附加问题（第 27-37 题）

27	您每天往饮料或食物中加多少茶匙糖？ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 多于 10（请写：_____）
28	您最常吃哪个品牌和类型的冷食早餐麦片（如 Kellogg's Raisin Bran）？ _____ ☐ 不吃冷食早餐麦片
30	动物肝脏： 牛/小牛/猪肝（4 盎司） ☐ 从不 ☐ <每月1次 ☐ 每月1次 ☐ 每月2-3次 ☐ 每周1次以上 鸡/火鸡肝（4 盎司） ☐ 从不 ☐ <每月1次 ☐ 每月1次 ☐ 每月2-3次 ☐ 每周1次以上
31	您多久在家吃一次煎或炒的食物？（不含「Pam」类喷雾） ☐ 每周不到 1 次 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每天
32	在家煎炒时最常用哪种油脂？（不含「Pam」类喷雾） ☐ 真黄油 ☐ 人造黄油 ☐ 橄榄油 ☐ 植物油 ☐ 植物起酥油 ☐ 猪油 ☐ 不适用
33	在家烘焙曲奇时最常用哪种油脂？ ☐ 真黄油 ☐ 人造黄油 ☐ 橄榄油 ☐ 植物油 ☐ 植物起酥油 ☐ 猪油 ☐ 不适用
34	家里最常用哪种食用油？（如 Mazola 玉米油）请注明品牌和类型： _____
35	您多久在外吃一次油炸鸡、鱼、虾、蛤或洋葱圈？ ☐ 每周不到 1 次 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每天
36	您多久吃一次烤面包、贝果或英式松饼（1 片或 1/2 个贝果）？ ☐ 每周不到 1 次 ☐ 每周 1-3 次 ☐ 每周 4-6 次 ☐ 每天 ☐ 每天 2 次以上
37	您是否在遵循以下饮食方式？（可多选） ☐ 低碳水（Atkins、Paleo 等） ☐ 素食 ☐ 低钠 ☐ 糖尿病饮食 ☐ 地中海饮食 ☐ 生酮 ☐ 无麸质 ☐ 低热量 ☐ 间歇性禁食 ☐ 纯素 ☐ 低脂

译注：本问卷中文译本依据原始英文 PDF（US-Harvard-HPFS-FFQ-2026-long.pdf）第 29 题食物频率表逐条对译。共分乳制品／涂抹油脂／酸奶／水果／蔬菜／蛋肉类／肉鱼／面包谷薯／碳酸饮料／其他饮料／甜食烘焙 11 组，采用 9 档频率。品牌名与商品名保留英文原名。原始问卷版权 © 2026 President and Fellows of Harvard College，保留所有权利；科研/学习使用允许，商业使用需授权。另：同目录的 2024-short / 2024-long 为 HPFS 随访问卷（健康状况与生活方式为主），不含本题所示的完整 FFQ 食物清单。仅供研究学习参考，不作为临床诊断依据。