

食物频率问卷（FFQ）· 中文译本

Food Frequency Questionnaire — Framingham Offspring Study, Exam 3

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

填写说明：本问卷用于估算您平日的饮食习惯。请针对下列每种食物，勾选**过去一年**中您通常食用括号内所示份量的**频率**。

若您仅在一年中的某些时段食用某种食物（如夏季），请按全年平均计算。所报告的模式应反映您**平日的饮食习惯**，而非短期节食、其他特殊情况或您认为"应该"吃的模式。

若因任何原因无法估算某食物的平时摄入量，请将该条**留空**。

〔译注〕本页为中英对照中文译本，供研究方法学参考；原始英文问卷见同目录 PDF。

姓名：工作电话：编号：

地址：家庭电话：

过去一年平均食用频率（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）每天 1 次 （6）每天 2-3 次 （7）每天 4 次以上

注：「每周 5-7 次」视同「每天 1 次」。从不或极少食用的食物勾选「从未」；仅在某个季节吃过几次的也勾「从未」；仅在平日或周末吃过几次的勾「每周 2-4 次」；每天吃不止一次的按情形勾「每天 2-3 次」或「每天 4 次以上」。

编码	食物及每份份量	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)	每天 1次 (5)	每天 2-3次 (6)	每天 4+次 (7)
肉类及其他替代品								
SKINCHIK	带皮鸡肉或火鸡（一份）							
NOSKINCH	去皮鸡肉或火鸡（一份）							
LIVER	肝脏、脑、肾脏、胰脏（一份）							
HOTDOG	热狗、法兰克福香肠（1 根）							
BACON	培根（2 片）							
PROCESD	加工午餐肉（香肠、萨拉米、博洛尼亚香肠、肝泥香肠、包装牛肉或鸡肉）（1 块或 1 片）							
CANNED	罐头肉（如德式牛肉末、肉末土豆泥、辣酱肉末）（一份）							
HAMBURG	汉堡肉饼（1 个）							
BEEF	牛肉——肩胛、肋排、牛排（一份）							
OTHRBEEF	其他牛肉（后腿、臀肉、极瘦）（一份）							
VEAL	小牛肉（一份）							
LAMB	羊肉（烤肉、羊排等）（一份）							
PORK	猪肉（烤肉、猪排等）（一份）							
STEW	牛肉、猪肉或羊肉制成的三明治或混合菜肴（炖菜、砂锅等）（一份）							
CANTUNA	罐头金枪鱼（一份）							
SALMON	深色鱼肉，如鲑鱼、三文鱼、沙丁鱼、蓝鱼、剑鱼（一份）							
LOBSTER	虾、龙虾、扇贝（作主菜）（一份）							
OTHRFISH	其他鱼类（一份）							

编码	食物及每份份量	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)	每天 1次 (5)	每天 2-3次 (6)	每天 4+次 (7)
EGGS	鸡蛋（1 个）							
SOYNUT	面筋、大豆坚果或其他素食制品（非用于混合菜肴） （一份）							
VEGROAST	自制素肉糕、砂锅菜等							
VEGBURGR	素香肠或素汉堡							
PIZZA	奶酪番茄混合菜——披萨、千层面等（一份）							
乳制品和油脂								
SKIMMILK	脱脂牛奶、脱脂酪乳或脱脂奶粉（杯）							
LOWFMILK	低脂（1-2%）牛奶（杯）							
WHOLEMLK	全脂牛奶（杯）							
SOYMILK	仿奶或豆奶（杯）							
CREAM	半奶半奶油、淡奶、奶油、酸奶油（用于水果、麦片、咖啡等）（盎司）							
NONDAIRY	非乳制奶精（顶饰或干咖啡奶精）（茶匙）							
YOGURTSK	脱脂酸奶（杯）							
YOGWHOLE	全脂酸奶（杯）							
SHERBET	水果雪泥或冰牛奶（1/2 杯）							
ICECREAM	冰淇淋（1/2 杯）							
CHESWHOL	全脂茅屋奶酪或乳清奶酪（1/2 杯）							
CHESLOWF	低脂奶酪，如脱脂茅屋奶酪、脱脂马苏里拉等（1 片或 1 盎司）							
CHESOTHR	其他硬质奶酪（如美式、切达等）（1 片或 1 盎司）							
STIKMARG	棒状人造黄油，抹在面包或食物上（不含烹调使用） （茶匙）							
TUBMARG	桶装人造黄油，抹在面包或食物上（不含烹调使用） （茶匙）							
BUTTER	黄油（抹在食物或面包上：不含烹调使用）（茶匙）							
水果								
APPLE	新鲜苹果或梨（1 个）							
CIDER	苹果汁或苹果酒（小杯）							
APPLSAUC	苹果酱（1/2 杯）							
ORANGE	橙子或橘子（1 个）							
ORNGJUIC	橙汁（小杯）							
GRAPFRUT	葡萄柚（1/2 个）或葡萄柚汁（小杯）							
PEACHES	桃、杏、李子或油桃（新鲜或罐装）（1 个或 1/2 杯）							
RAISINS	葡萄干（1 盎司或小包）或葡萄（小串）							
PRUNES	西梅或杏干（1/2 杯）							
DATES	枣或无花果（1/2 杯）							
BANANAS	香蕉（1 根）							
STRAWBER	草莓——新鲜、冷冻或罐装（1/2 杯）							

编码	食物及每份量	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)	每天 1次 (5)	每天 2-3次 (6)	每天 4+次 (7)
BLACKBER	黑莓、蓝莓、覆盆子——新鲜、冷冻或罐装（1/2 杯）							
MELON	哈密瓜或蜜瓜（小片）							
WATERMEL	西瓜（1 片）							
PINEAPPL	菠萝——新鲜或罐装（1/2 杯）							
CHERRIES	樱桃——新鲜或罐装（1/2 杯）							
PAPAYAS	木瓜（1/2 杯）							
AVOCADOS	牛油果（1/4 个）							
蔬菜								
GREENBEN	青豆、四季豆或芦笋（1/2 杯）							
BROCCOLI	西兰花（1/2 杯）							
CABBAGE	卷心菜、凉拌卷心菜丝或酸菜（1/2 杯）							
CAULFLWR	花椰菜（1/2 杯）							
BRUSELSP	抱子甘蓝（1/2 杯）							
CARROTS	胡萝卜（1 整根或 1/2 杯熟）							
CAROTJUC	胡萝卜汁（小杯）							
CORN	玉米（1 穗或 1/2 杯冷冻、新鲜或罐装）							
SPINACH	菠菜——生的或熟的（1/2 杯）							
PEPPERS	青椒或红椒（1/2 杯）							
KALE	羽衣甘蓝、芥菜、甜菜叶或其他绿叶菜（1/2 杯）							
ICEBERG	结球生菜或卷心生菜（杯）							
ROMAINE	菊苣、罗马生菜、水田芥或叶用生菜（杯）							
PEAS	豌豆、利马豆或豌豆荚（1/2 杯）							
WINTERSQ	黄色（冬）南瓜或南瓜（1/2 杯）							
ZUCCHINI	茄子、西葫芦、其他夏南瓜（1/2 杯）							
YAMS	山药和红薯（1/2 杯）							
TOMATOES	西红柿（1 个或 1/2 杯）							
TOMJUICE	番茄汁（小杯）							
CHILSAUC	红辣椒酱（汤匙）							
TOFU	豆腐或豆制品（1/2 杯）							
LENTILS	扁豆、鹰嘴豆、芸豆、斑豆或其他豆类——原味或烤制，非用于砂锅菜、汤等（1/2 杯）							
甜食和烘焙食品								
PIEHOME	派，自制（1 片）							
PIEREADY	派，现成（1 片）							
CAKEHOME	蛋糕，自制（1 片）							
CAKREADY	蛋糕，现成（1 片）							
COOKIESE	曲奇，自制（1 块）							
COOKIESR	曲奇，现成（1 块）							
BROWNIES	布朗尼（1 块）							

编码	食物及每份份量	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)	每天 1次 (5)	每天 2-3次 (6)	每天 4+次 (7)
DOUGHNUT	甜甜圈（1 个）							
SWEETROL	甜面包卷、咖啡蛋糕、糕点，自制（一份）							
CRACKERS	饼干，各种（一份）							
面包、麦片、淀粉类								
CEREAL	精制未煮麦片，如玉米片、脆谷乐（1/2 杯）							
OATMEALR	精制热麦片，如小麦糊、即食燕麦片等（1/2 杯）							
BRANU	未精制冷麦片，如全麸、Alpen、格兰诺拉、麦片饼等（1/2 杯）							
OATMEALU	未精制熟麦片，如燕麦片、Ralston、碎小麦等（1/2 杯）							
ENRBREAD	营养强化面包，如白面包、酸面团、法式、意式、玉米或"未漂白面粉"面包（1 片）							
WHOLGRBR	全谷物面包，如 100% 全麦、石磨全麦、发芽小麦、七谷面包等（1 片）							
OTHRBRED	其他面包——碎麦、小麦、黑麦及其他部分全谷物（1 片）							
COMROLLS	商业餐包、饼干、热狗或汉堡面包、小圆面包、玛芬等（1 个）							
HOMEROLS	自制餐包、饼干、玛芬等（1 个）							
CHIPS	薯片、Fritos、玉米片、椒盐脆饼等（盎司）							
FRNCHFRY	炸薯条							
POTATOSK	带皮吃的土豆（1 个）							
POTNOSKN	去皮土豆（炸薯条除外）（1/2 杯）							
TURNIPS	欧洲萝卜和芜菁（1/2 杯）							
PANCAKES	煎饼、华夫饼或法式吐司（1 片）							
BRWNRICE	糙米（杯）							
WHITRICE	白米（杯）							
PASTA	意面（意大利面、面条等）（杯）							
OTHRGRAN	其他谷物，如碾碎小麦、荞麦粥、大麦、北非小米（杯）							
饮料								
COFFEE	咖啡（杯）							
TEA	茶（杯）							
COCOA	可可（杯）							
DECAFCOF	无咖啡因咖啡、花草茶或 Postum（杯）							
CAFPEPSI	含咖啡因饮料，如百事、可乐等（杯或罐）							
PEPSIFRE	无咖啡因饮料，如无咖啡因百事、7 Up、姜汁汽水、沙士等（杯或罐）							
DIETPEPS	含咖啡因低热量饮料，如健怡百事、健怡可乐等（杯或罐）							
DPEPSFRE	无咖啡因低热量饮料，如无咖啡因健怡百事、健怡 7 Up、健怡姜汁汽水等（杯或罐）							

编码	食物及每份量	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)	每天 1次 (5)	每天 2-3次 (6)	每天 4+次 (7)
BEER	啤酒（瓶或罐）							
REDWINE	红葡萄酒或雪利酒（杯）							
WITWINE	白葡萄酒（杯）							
LIQUOR	烈酒或甜酒（1 shot）							
LEMONADE	夏威夷宾治、柠檬水或非碳酸果汁饮料（杯或罐）							
其他								
PEANTBUT	花生酱（汤匙）							
POPCORN	爆米花（杯）							
CHOWDER	海鲜杂烩汤或奶油汤（杯）							
BROTH	清汤（杯）							
SALDDRES	蛋黄酱或奶油沙拉酱，包括千岛、俄式、奶油意式、蓝纹奶酪沙拉酱（汤匙）							
OIL	油——玉米油、大豆油、葵花籽油等（橄榄油除外）（汤匙）							
OLIVEOIL	橄榄油（汤匙）							
SEEDS	种子类，如葵花籽等（盎司）							
WALNUTS	核桃（5 个）							
NUTSSALT	其他咸味坚果（盎司）							
NUTSUNSL	其他无盐坚果（盎司）							
CUSTARD	蛋奶冻（1/2 杯）							
PUDDING	布丁（1/2 杯）							
CHOCOLAT	巧克力（小块）							
OTHRCONDY	不含巧克力的糖果（小块）							
JAMS	果酱、果冻、蜜饯、糖浆（汤匙）							
WHEATGRM	小麦胚芽（茶匙）							
YEAST	啤酒酵母（茶匙）							
BRAN	麸皮（茶匙）							
WHITSAUC	白色或奶油酱汁（汤匙）							
TOMSAUC	番茄酱（汤匙）							
GRAVY	肉汁——用肉制成（汤匙）							
SUGAR	糖或蜂蜜（茶匙）							

其他食物（开放填写）

请列出您每周至少食用一次的其他重要食物（不含调味料，也不要重复已在上表计过的食物）

可考虑以下食物：椰子、玉米饼、芒果、木瓜、肉酱（pâté）。请填写食物名称、注明平时食用份量，并勾选过去一年的平均食用频率。

序号	食物名称 / 平时份量	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)	每天 1次 (5)	每天 2-3次 (6)	每天 4+次 (7)
1								
2								
3								
4								
5								

译注：本问卷中文译本依据原始英文 PDF（US-NHLBI-Framingham-Offspring-FFQ.pdf）逐条对译，保留原编码便于数据录入对照。原表含 7 档频率（从未至每天 4 次以上）；括号内份量为该食物「一份」的参考量。仅供研究学习参考，不作为临床诊断依据。