

食物频率问卷（FFQ）方法学说明 · 中文译本

Food Frequency Questionnaires — Methodological Explainer

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

说明：本文为 FFQ 使用方法学说明的**要点摘译**（非问卷原件），介绍 FFQ、半定量 FFQ 的概念、适用场景与使用要点，供研究方法学参考。

一、什么是 FFQ

食物频率问卷（Food Frequency Questionnaire, FFQ）是一种膳食评估工具，用于测量个体在一定时期内（通常为过去 1 年或过去 1 个月）的**习惯性膳食摄入**。受试者就一份食物清单报告其食用频率（常辅以份量），据此估算各类食物与营养素的平均摄入量。

二、FFQ 的类型

- 定性 FFQ（非定量）：**只问频率，不收集份量。
- 半定量 FFQ（semi-quantitative FFQ）：**同时收集频率与份量，是最常用于估算营养摄入的形式。
- 定量 FFQ：**强调对每次食用量的精确估计。

三、核心构成要素

食物清单	覆盖目标人群主要食物；条目数从十余项到一百多项不等，取决于研究目的。
频率选项	通常 7–9 档，从「几乎从不」到「每天多次」；档位须与研究人群的实际摄入分布匹配。
份量	半定量 FFQ 为每个条目设定标准份量；也可让受试者自选「小/中/大」。
回忆期	过去 1 年（衡量习惯性摄入最常用）、过去 1 个月、过去 3 个月等。

四、优点与局限

维度	优点	局限
成本/负担	成本低、可自填/访员填写、适合大样本人群	长问卷受访负担较高
时间跨度	反映长期习惯性摄入，不受单日波动影响	依赖记忆，存在回忆偏差
精度	适合膳食模式、食物组与营养素排序	绝对摄入量为估计值，份量估计误差较大
可比性	同一人群多次调查可比较趋势	跨人群/跨问卷不宜直接比较，须重新验证

五、使用要点

- 明确研究目的：评估总膳食？特定营养素？特定食物组？据此选择或设计问卷。
- 问卷须在目标人群中进行**信度与效度验证**（常以 24 小时膳食回顾、生物标志物或多日膳食记录作为参照）。
- 报告结果时说明回忆期、份量处理方式与数据清理规则（如缺答处理、极端值判定）。
- 结果解读以**相对水平（分位/分层）**为主，避免将估计值当作精确测量。

译注：本页依据原始英文说明（US-UCAnschutz-FFQ-explainer.pdf）摘译整理，供方法学参考。若需原文完整内容，请查阅同目录 PDF。不作为临床诊断依据。