

## Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis

### Exam 5



### Food Frequency Questionnaire

### Participant ID:

Visit Date:

		/			/				
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

Acrostic:

--	--	--	--	--	--	--

#### 說明：

您飲食的習慣對您的身體健康很重要，本調查卷的問題均與您過去一年的飲食習慣有關。請按照指示填寫和完成該調查卷。在4至6星期內，我們將給您一份報告，讓您知道您的飲食與健康飲食標準的比較結果。

您可以在診所等候期間填寫該調查卷，然後，將完成的問答卷交給診所；或者，您可以將問答卷帶回家填寫。我們會給您已經貼有郵票、寫上回郵地址的信封，您只需將填好的問答卷放進回郵信封，寄回給我們。

在填寫期間，如果您累了，盡管停下來休息一下。如果您有任何疑問，請給 \_\_\_\_\_ 打電話，其電話號碼是：  
\_\_\_\_\_。

請在一個星期內將填寫好的問答卷寄回給我們，不要遲於 \_\_\_\_\_。

回答問題時，請用鉛筆在圓圈上塗填答案。塗填時，請注意將圓圈完全塗滿。如果您填錯了答案，僅需擦掉錯答案，再塗填正確的答案。

正確塗填方式：



不正確塗填方式：



首先，請回答這些問題：

您一般每天喫幾次食物，包括正餐和零食？

- ☐ 0   ☐ 1   ☐ 2   ☐ 3  
☐ 4   ☐ 5   ☐ 6   ☐ 7  
☐ 8   ☐ 9+

您每星期有多少次到餐館喫飯，包括快餐和外賣？

- ☐ 0   ☐ 1   ☐ 2   ☐ 3  
☐ 4   ☐ 5   ☐ 6   ☐ 7  
☐ 8   ☐ 9+

以下各頁列出一系列的食物，並留有空格讓您選擇答案，告訴我們您通常有多經常喫這些食物，您食用的份量是小份量、中等份量或大份量。

A. 在每一行，選擇最能說明您**多經常**喫這些食物的答案，並塗填相應的圓圈。

B. 然後，選擇最能說明您**通常食用份量**的答案，並塗填相應的圓圈。  
與你同齡的其他男性或女性進行比較，簡單的標記“小量”“中量”“大量”

例子：一星期五天，約翰每天喫一份中等份量的香蕉。

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1	2-3	1	2	3-4	5-6	1	2+	小量	中量	大量
	次/每月	次/每月	次/每週	次/每週	次/每週	次/每週	次/每週	次/每天	次/每天			
香蕉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

對您不喫的食物，您可以讓食用份量一欄空白。

有些帶民族特色的食物，包括中式食物和墨西哥食物，均列在裏面，如果您不能辨別它們的名字，您也許就沒有喫過那種食物，您祇需要塗填“極少或從來不喫”下的圓圈。

請將您在家和在餐館所喫的食物，以及電視餐和其他速凍食品一一列出。

沒有一個人可以記得他/她所喫過的每一種食物。所以，您不必緊張，盡您能力回答問題。十分感謝您用時間填寫這份問答卷！

## 水果和果汁

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
<b>祇在上市季節月份裏才喫到的水果</b>												
1. 桃，杏，油桃，洋李	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 羅馬甜瓜，芒果，木瓜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 草莓，紫草莓，其它草莓類	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>其它全年均能喫到的水果</b>												
4. 蘋果，蘋果醬，梨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 香蕉，大蕉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 橘，葡萄柚，桔，彌猴桃	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 乾果，包括葡萄乾，西梅脯，無花果和杏脯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 任何其它水果 (鳳梨，柿子，葡萄，其它瓜類，桃罐頭，雜果罐頭，等等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>果汁</b>												
9. 橙汁，葡萄柚汁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 任何其它水果汁 (蘋果汁，葡萄汁，混合果汁，Kool-aid 人造果汁甜飲料，番石榴汁，等等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**穀類麥片和其它早餐類 (在這裏，請包括您在早餐外喫的同種食物)**

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
11. 蛋類，煎蛋卷，西式炒蛋	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 香腸，西班牙式香腸，肉碎玉米粉，鹹豬肉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 薄煎餅，蛋奶烘餅，或法式吐司	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 燕麥片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 其它熱麥片 (包括粗燕麥粉，小麥糊，玉米粥，米粥)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 冷奶沖麥片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16a. 如果您喫的是冷奶沖麥片，您最常喫的沖奶麥片的名字是甚麼？



僅供診所使用：

**麵包類**

17. 白麵包或圓麵包 (漢堡包，圈狀硬麵包，皮撻包，英格蘭小鬆餅，等等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 黑麵包、全麥麵包或全麥圓麵包 (漢堡包，圈狀硬麵包，皮撻包，英格蘭小鬆餅，等等)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 糠類小鬆餅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 軟烤餅，其它小鬆餅，酥皮月形麵包，玉米麵包，炸玉米糕	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 人造黃油或蛋黃醬塗麵包或圓麵包	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 黃油塗麵包或圓麵包	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 零食類

食物種類	過去一年平均食用量										您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天		小量	中量	大量
23. 馬鈴薯，玉米，墨西哥式油煎玉米餅片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. 餅乾，椒鹽脆餅，爆玉米花	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. 杏仁，胡桃，核桃，其它果仁類	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. 葵花籽，品養，其它籽仁類	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. 花生，花生醬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 乳酪，酸乳酪

28. 脫脂乳酪或意大利式脫脂乳酪	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. 切德乾酪，美式乳酪，奇瓦瓦乳酪，瑞士式乳酪， 奶油乳酪，乳酪塗醬，任何其它乳酪	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. 純酸乳酪 (沒有加味道)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. 加味酸乳酪	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31a. 如果你吃酸奶，有多經常你吃低脂肪或 ▪ 脂  
酸奶？

- ☐ 很少／從來沒有  
☐ 有時  
☐ 經常／總是

## 湯類

32. 奶油湯，包括蛤湯，馬鈴薯湯和乳酪湯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. 豌豆湯，小扁豆湯，黑豆湯，法式湯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. 黃豆醬(Miso)湯或放了豆醬的味汁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. 所有其它湯，包括牛肉菜湯，蕃茄湯，蛋花湯，雞麵條湯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 沙拉，蔬菜和豆類

(不包括混合菜餚裏的蔬菜，混合菜餚裏的蔬菜在以後另有問題提到)

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
36. 洋包心菜或淡綠萵苣拌沙拉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. 菠菜、羅馬菜或深綠菜拌沙拉，熟菠菜，白蘿蔔葉，甘藍	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. 番茄 (熟或新鮮)，番茄汁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. 鱈梨，鱈梨醬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. 胡蘿蔔	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. 洋花椰菜，卷心菜，花椰菜，球芽甘藍，東方卷心菜，德國泡菜，韓式泡菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. 綠菜豆，碗豆，雪豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. 玉米，玉米片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. 冬季南瓜，橡子瓜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. 斑豆，黑豆，烤豆，奶油豆或紅豆，豆豬肉，黑眼碗豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. 任何其它蔬菜，包括夏季南瓜，小胡瓜，蘆筍，混合蔬菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 米類和馬鈴薯類

47. 白米飯，墨西哥米飯或糯米飯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. 糙米或野生米	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. 炒飯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 米類和馬鈴薯類 (繼續)

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
50. 炸薯條，炸馬鈴薯，煎馬鈴薯餅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. 煮、烤，或搗碎成薯泥的馬鈴薯，燕菁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. 甜薯，甘薯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. 放了黃油、人造黃油或油的蔬菜、米飯或馬鈴薯	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. 在蔬菜，米飯或馬鈴薯中放奶油	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 中式食物和豆腐

55. 東方式肉麵條 (細麵，拉麵，餛飩麵)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. 中式餃子，春卷，點心 (非炸點心)， 中式肉包、臘腸包和菜包	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. 炒麵	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58. 牛肉、豬肉或雞炒菜，包括牛肉炒洋花椰菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

58a. 如果你吃以上所列食物，是包括哪一個？選擇所有你有的

☐ 豬肉    ☐ 雞肉    ☐ 牛肉

59. 蝦或魚炒菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60. 豆腐或酸豆腐炒菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
61. 炒素菜 (沒有肉)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 墨西哥食物

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
62. 無肉墨西哥卷餅或軟撻卷餅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
63. 肉類、禽類或海鮮類墨西哥卷餅，軟撻卷餅，或蕃基撻(墨西哥式雜菜炒牛肉或雞肉)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

63a. 如果你吃以上所列食物，是包括哪一個？

選擇所有你有的。

- ☐ 肉類（包括豬肉，牛肉或羊肉）
- ☐ 家禽類（包括火雞 或雞肉）
- ☐ 海鮮類（包括蟹，蝦或大蝦）

64. 無肉墨西哥玉米卷，玉米餡餅，撻或炸玉米片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
65. 有肉類、禽類或海鮮類的墨西哥玉米卷，玉米餡餅，撻或炸玉米片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65a. 如果你吃以上所列食物，是包括哪一個？

選擇所有你有的。

- ☐ 肉類（包括豬肉，牛肉或羊肉）
- ☐ 家禽類（包括火雞 或雞肉）
- ☐ 海鮮類（包括蟹，蝦或大蝦）

66. 匹卡迪酪，肉葵撒靶(阿撒靶)，燻扭垛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
67. 阿鞣滋和雞肉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
68. 辣味肉燻芸豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
69. 紅辣椒燻肉芸豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
70. 青辣椒燻肉芸豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
71. 當小菜吃的回鍋豆	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
72. 辣椒醬，雞肉辣醬	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
73. 麵粉或玉米粉軟撻的小喫	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## 麵條，焙盤炖菜，意大利麵條和意大利薄餅

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
74. 放了奶油汁或乳酪的意大利麵食 (沒有肉)， 包括通心粉和乳酪，墨西哥式菜餚，放了意大利醬的麵食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
75. 放了奶油汁、乳酪以及肉類、 禽類或海鮮類的意大利麵食，包括吞拿魚麵條焙盤	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

75a. 如果你吃以上所列食物，是包括哪一個？選擇所有你有的。

- ☐ 牛肉
- ☐ 海鮮類 (包括蟹，蝦或大蝦)
- ☐ 豬肉
- ☐ 金槍魚 (如在金槍魚燉面)
- ☐ 家禽類 (包括火雞 或雞肉)

76. 放了蕃茄醬的 (無肉類的) 麵食， 包括意大利式麵條和意大利大長方形麵片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
77. 放了蕃茄醬和肉類、禽類或海鮮類的麵食， 包括意大利式麵條和意大利長方形麵片	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

77a. 如果你吃以上所列食物，是包括哪一個？選擇所有你有的。

- ☐ 肉類 (包括豬肉，牛肉或羊肉)
- ☐ 家禽類 (包括火雞 或雞肉)
- ☐ 海鮮類 (包括蟹，蝦或大蝦)

78. 意大利薄餅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

## 其它混合菜餚

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
79. 燉肉類、雞或火雞， 鍋烙餅或拉丁美洲肉菜果麵雜燴	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

79a. 如果你吃以上所列食物，是包括哪一個？選擇所有你有的。 ☐ 肉類（包括豬肉，牛肉或羊肉）  
☐ 家禽類（包括火雞 或雞肉）

80. 燉魚或海鮮大雜燴，派拉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
81. 雞肉沙拉，吞拿魚沙拉，或蛋沙拉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
82. 意大利麵食沙拉，通心粉沙拉，馬鈴薯沙拉， 卷心菜沙拉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 肉類和禽類

(不包括以上混合菜餚裏的肉類)

83. 漢堡包，乳酪漢堡包，肉餅，肉丁烤菜	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
84. 牛扒、豬扒或羊扒，烤肉，燒肉或排骨	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
85. 火腿豬踝，豬腳，翅卡蓉尼司	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
86. 火腿，熱狗，大紅腸，意大利香腸，其它午餐肉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
87. 烤，焙，烘或攪碎的雞或火雞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 肉類和禽類 (繼續)

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天	小量	中量	大量
88. 炸雞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
89. 肝臟，包括雞肝，其它內臟肉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
90. 肉類或禽類油汁製作的肉汁	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 魚類 (不包括以上混合菜餚裏的魚類)

91. 炸魚或魚肉三明治，炸蝦，烏賊	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
92. 蝦，龍蝦，螃蟹，蠔，淡菜 (非油炸)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
93. 吞拿魚，三文魚，沙丁魚 (包括生魚片和壽司)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
94. 其它焙、蒸、烤或生喫魚類 (鮭魚，龍利，大比目魚，朴可魚，紅鱒魚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 甜品

95. 塗在麵包上或放在麥片裏的糖，果凍，果醬，糖漿	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
96. 普通冰淇淋	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
97. 凍酸乳酪，低脂肪冰淇淋，冰奶，冰糕	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
98. 豆腐做的甜品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
99. 炸圓餅，曲奇餅，蛋糕，糕點，果餡餅類，中式甜點心，墨西哥甜點心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 甜品 (繼續)

食物種類	過去一年平均食用量										您所食用的份量		
	極少或從來不	1 次/每月	2-3 次/每月	1 次/每週	2 次/每週	3-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每天	2+ 次/每天		小量	中量	大量
100. 純巧克力糖塊或糖果 (如, Hershey's M&M's, Dove 巧克力糖塊)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
101. 巧克力炸圓餅, 曲奇餅, 蛋糕, 巧克力蛋糕或糖塊 (如, Snickers, 3 Musketeers, Butterfinger 糖塊)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
102. 其他糖包括硬糖, 潤喉糖, 不含巧克力的糖塊	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
103. 烤餡餅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
104. 布丁, 乳蛋糕, 果餡餅	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 飲料

注意：選擇去年的平均量，飲料部分不同於以上的食物部分，當你回答這些有關牛奶的問題，只是包括飲用部分，不包括你用在cereal中的牛奶。

食物種類	過去一年平均食用量										您所食用的份量		
	極少或從來不	1-3 次/每月	1 次/每月	2-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每週	2-3 次/每週	4-5 次/每天	6+ 次/以上/天		小量	中量	大量
105. 全脂牛奶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
106. 2% 的牛奶或含奶油牛奶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
107. 脂牛奶或含脂1%的牛奶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 飲料 (繼續)

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1-3 次/每月	1 次/每月	2-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每週	2-3 次/每週	4-5 次/每天	6+ 次 以上/天	小量	中量	小量
108. 甜濃縮奶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
109. 豆漿	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
110. Coke, Pepsi, 7-up或其他碳酸飲料 (不去糖)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
111. 甜礦泉水 (含糖)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
112. 去糖Coke, Pepsi, 7-up或其他碳酸飲料	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
113. 不甜的礦泉水	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
114. 速食早餐, 恩素牌特別飲料, 斯林法快速減肥飲料	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
115. 熱巧克力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
116. 用低脂牛奶或 脂牛奶做的Cafe latte, cafe au lait	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 飲料 (繼續)

食物種類	過去一年平均食用量									您所食用的份量		
	極少或從來不	1-3 次/每月	1 次/每月	2-4 次/每週	5-6 次/每週	1 次/每週	2-3 次/每週	4-5 次/每天	6+ 次/天	小量	中量	大量
117. 用全脂牛奶做的Cafe latte, cafe au lait	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
118. 咖啡 (含咖啡因或不含咖啡因) , 不包括勒提咖啡, 咖啡奧拉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
119. 藥草茶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
120. 紅茶或綠茶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
121. 咖啡或茶中加低脂牛奶或 ▪ 脂牛奶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
122. 用在咖啡或茶中的全脂牛奶	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
123. 沖咖啡或茶的乳脂、含量各半乳脂奶或人造乳脂	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
124. 加入咖啡或茶的糖或蜂蜜 (不包括人造糖)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
125. 酒類	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
126. 不含酒精的啤酒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
127. 啤酒類	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
128. 烈酒類或混合酒精類飲料	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

以下的問題將幫助我們了解您喫甚麼樣的食物。如果您從來沒有喫過這種食物，  
請塗填“我不喫這種食物”下的圓圈

	我不喫 這種食物	極少或從來沒有	有時候	經常或總是
您有多經常喫雞的皮？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
您有多經常喫肉的脂肪部份？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫碎牛肉，您有多經常吃瘦或特瘦的碎牛肉？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
您有多經常給已經放在飯桌上的食物加鹽？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫新鮮水果（不包括橘子或香蕉）， 您有多經常喫果皮？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫馬鈴薯，您有多經常喫馬鈴薯皮？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫沙拉， 您有多經常拌減肥沙拉醬或不拌沙拉醬？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喝果汁，您有多經常喝加鈣果汁？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喝果汁，您有多經常喝加維他命C的果汁？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
並不是所有黑麵包或麥麵包都含100%的全穀成份。 如果您喫黑麵包或麥麵包或圓麵包， 您有多經常喫含100%全穀成份的麵包？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

繼續：

	我不喫 這種食物	極少或從來沒有	有時候	經常或總是
如果您喫熱狗，薄肉片或其它午餐肉， 您有多經常喫低脂肪的？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫零食，例如炸薯條或爆米花， 您有多經常喫低脂肪的？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫鹹豬肉或香腸，您有多經常喫低脂肪的？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果喫乳酪，您有多經常喫低脂肪的？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果喫酸乳酪，您有多經常喫低脂肪的？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果您喫曲奇餅或蛋糕，您有多經常喫低脂肪的？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果你吃新鮮的水果或喝果汁，有多經常水果和果汁 是“有機生長的”（水果或果汁有“USDA Organic”標籤，從當地的“有機農場”購買，或沒用殺 蟲劑的一個私家果園生長）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果你吃新鮮的蔬菜，有多經常這些蔬菜是“有機生 長的”（蔬菜有“USDA Organic”標籤，從當地的“有機農場”購買，或沒用殺 蟲劑在私家菜園生長）？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

如果你有時，經常，或總是吃有機生長的水果  
，果汁或蔬菜，你這樣做有多久了？

- ☐ 10年以上
- ☐ 5—10年
- ☐ 1—5年
- ☐ 少於1年



以下問題是關於烹調時放油 (脂肪) 的情況。如果菜是別人煮的，請您盡可能回答以下問題。

	過去一年平均食用量								
	週1次 以下	1-2 次/ 每週	3-4 次/ 每週	5-6 次/ 每週	1 次/ 每天	1 1/2 次/ 每天	2 次/ 每天	3 次/ 每天	4+ 次/ 每天
在烹調食物時，您有多經常往菜裏放脂肪或油？例如，當煎、炒或炸蛋類、肉類或菜類時，您有無放脂肪或油？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

烹調時，您通常放的是哪一類的脂肪或油？(您可以選擇在煎、炒或炸食物時用的兩種脂肪。)

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 不知道             | <input type="radio"/> 噴少量油或不放油                      |
| <input type="radio"/> 軟人造黃油 (固體狀或液體狀) | <input type="radio"/> 橄欖油                           |
| <input type="radio"/> 條狀人造黃油或酥油       | <input type="radio"/> 油菜油                           |
| <input type="radio"/> 黃油              | <input type="radio"/> 椰子油                           |
| <input type="radio"/> 豬油，回鍋油，鹹豬肉油，漢堡油 | <input type="radio"/> 其它油類 (例如菜油，玉米油，芝麻油，向日葵油或紅花籽油) |

如果您喫回鍋豆或斑豆，您用哪種脂肪或油煮豆子？(可有兩種選擇)

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 不知道             | <input type="radio"/> 噴少量油或不放油                      |
| <input type="radio"/> 軟人造黃油 (固體狀或液體狀) | <input type="radio"/> 橄欖油                           |
| <input type="radio"/> 條狀人造黃油或酥油       | <input type="radio"/> 油菜油                           |
| <input type="radio"/> 黃油              | <input type="radio"/> 椰子油                           |
| <input type="radio"/> 豬油，回鍋油，鹹豬肉油，漢堡油 | <input type="radio"/> 其它油類 (例如菜油，玉米油，芝麻油，向日葵油或紅花籽油) |

您通常給已經放上飯桌的蔬菜、馬鈴薯等加哪種油？(可有兩種選擇)

- |                                       |                                   |   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 不知道             | <input type="radio"/> 豬油，回鍋油，鹹豬肉油 | <input type="radio"/> 其它油類 (例如菜油，玉米油，芝麻油，向日葵油或紅花籽油) |
| <input type="radio"/> 軟人造黃油 (固體狀或液體狀) | <input type="radio"/> 橄欖油         | <input type="radio"/> 酸奶奶酪                          |
| <input type="radio"/> 條狀人造黃油或酥油       | <input type="radio"/> 油菜油         |   |
| <input type="radio"/> 黃油              | <input type="radio"/> 椰子油         |   |

是否還有任何食物您至少每週喫一次，但在這之前的問題中並沒有列出來？

☐ 否   ☐ 是



請列出：

您是否還有甚麼其它關於您飲食習慣的事情要告訴我們？

☐ 否   ☐ 是



**僅供診所使用：**

編輯員：請就完滿回答以及填寫前后一致性對表格進行覆查，  
並補寫漏填之處和將答案填清楚。

- 建議？ ☐ 1 沒有  
☐ 2 有，不需要覆查  
☐ 3 有，需要食物信息中心覆查 (可能有準確性的問題，等等)。

建議：

--

是否需要讓食物信息中心就食物編號進行審查？ ☐ 否 ☐ 是

**仅供MESA实地中心填写:**

**Form Completed:**

- ☐ 1 Self at home(returned in clinic) ☐ 4 By telephone (lead interview after exam)  
☐ 2 Self at home(sent after exam) ☐ 5 In Clinic (interviewer administration)  
☐ 3 Self (during exam )

<div></div> <div></div>	/	<div></div> <div></div>	/	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
-------------------------	---	-------------------------	---	---

Date

<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>
Interviewer ID:	Reviewer ID:	Data Entry ID: