

FFQ 基本資料

1. 您的驗證碼:_____ (系統自動代入)
2. 請填入您的身份證後四碼 (僅做為以後再次登入時驗證使用):_____
3. 請問您的姓名:_____
4. 請問您的性別：(1) 男 (2) 女
5. 請問您的生日:西元_____年_____月_____日
6. 請問您的身高：_____公分
7. 請問您的體重：_____公斤
8. 請問您的身體活動量是：(1) 低 (2) 稍低 (3) 適度 (4) 高

低：大部分時間都僅止於靜態生活的內容，如：坐著唸書、上網、做功課、談話、開車、欣賞音樂。並且有約一小時散步、購物等熱量消耗較少的活動。

稍低：大部分時間都是坐著工作或談話，有部分時間會站著，例如乘車、接待客人、做家事等，並且有約一小時的快走；或者從事輕度體力的工作，如長時間站立，手持輕工具之組裝/維修。

適度：日常活動強度與稍低者大致相同，但每日多從事一小時中等費力的活動，如慢跑、有氧運動或騎腳踏車等；或者從事中度體力或大部分是處於站著的工作，如商店店員、裝配員。

高：每日有一小時的運動訓練、激烈的肌肉運動，如游泳、跳繩、籃球、足球、短柄壁球等活動程度較快或激烈、熱量消耗多的運動；或者重度體力的工作，如操作重型設備、器具、機械等站立姿勢且活動強度較強的工作。

(女生才須要回答第 9、10 題)

9. 請問您現在是否懷孕中？

- (1) 否
- (2) 是，第一期（未滿 17 週）
- (3) 是，第二期（17 週-未滿 29 週）
- (4) 是，第三期（29 週以上）

10. 請問您現在是否哺乳中？(1) 否 (2) 是

11. 請問您過去一個月吃的食物與一般自助餐的用油度相比？

- (1) 跟一般自助餐差不多
- (2) 比一般自助餐油
- (3) 比一般自助餐不油

12. 您是否有任何以下病徵呢（腹部肥胖、高血壓、高血脂、高血糖、高尿酸）：

- (1) 是，我希望能得到相關的飲食建議
- (2) 否

13. 您的腰圍是否超過標準（女性大於 80 公分 或男性大於 90 公分）：

- (1) 是
- (2) 否
- (3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供降低腰圍的建議）

14. 您是否血壓偏高或正在吃降血壓藥物：

(1) 是，我希望能得到相關的飲食建議

(2) 否

(3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供降低血壓的飲食建議）

15. 您是否血糖偏高或正在吃降血糖藥物：

(1) 是，我希望能得到相關的飲食建議

(2) 否

(3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供降低血糖的飲食建議）

16. 您是否血中三酸甘油酯偏高或正在吃降三酸甘油酯藥物：

(1) 是，我希望能得到相關的飲食建議

(2) 否

(3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供降低三酸甘油酯的飲食建議）

17. 您是否血中尿酸偏高或正在吃降尿酸藥物：

(1) 是，我希望能得到相關的飲食建議

(2) 否

(3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供降尿酸的飲食建議）

18. 您的血中總膽固醇或低密度（壞的）膽固醇是否偏高 或 正在吃降膽固醇藥物：

(1) 是，我希望能得到相關的飲食建議

(2) 否

(3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供降總膽固醇和低密度膽固醇的飲食建議）

19. 您的血中高密度（好的）膽固醇是否偏低：

(1) 是，我希望能得到相關的飲食建議

(2) 否

(3) 不知道（缺乏此資訊，只是不會提供提升高密度膽固醇的飲食建議）

您好！以下問題想請問您最近一個月吃東西的頻率。

請您依據最近一個月通常吃東西的頻率依序圈選回答各題。

1. 請問您通常多久喝一次可樂、汽水、運動飲料、巧克力飲料、非 100%的加工果汁、冬瓜茶等含糖冷熱飲料以及冰品、剉冰等？

- (1) 都沒喝 或 一個月喝不到 1 次
- (2) 一個月喝 1-3 次
- (3) 每星期喝 1-2 次
- (4) 每星期喝 3-4 次
- (5) 每星期喝 5-6 次
- (6) 每天喝____次

2. 請問您通常多久喝一次咖啡？

- (1) 都沒喝 或 一個月喝不到 1 次 (請跳題至下一頁，第 3 題)
- (2) 一個月喝 1-3 次
- (3) 每星期喝 1-2 次
- (4) 每星期喝 3-4 次
- (5) 每星期喝 5-6 次
- (6) 每天喝____次

2a. 請問您喝的咖啡是否加奶精 (三合一咖啡算是有加奶精) ？

(如果您喝的是加鮮奶的拿鐵，此題請選擇不加奶精。從拿鐵喝到鮮奶的頻率與份量請回答在第 21 題：請問您通常多久喝一杯牛奶？)

- (1)總是加奶精
- (2)大多會加奶精
- (3)一半一半
- (4)少數會加奶精
- (5)都不加奶精

2b. 請問您喝的咖啡是否是低咖啡因咖啡？

- (1)總是
- (2)大多是
- (3)一半一半
- (4)少數是
- (5)都不是

2c. 請問您喝的咖啡是甜的嗎？

- (1)總是甜的
- (2)大多是甜的
- (3)一半一半
- (4)少數是甜的
- (5)都不是甜的

3. 請問您通常多久喝一次茶或各式奶茶？

- (1) 都沒喝 或 一個月喝不到 1 次 (請跳題至第 4 題)
- (2) 一個月喝 1-3 次

- (3) 每星期喝 1-2 次
- (4) 每星期喝 3-4 次
- (5) 每星期喝 5-6 次
- (6) 每天喝____次

3a. 請問您喝的茶是否加奶精？

(如果您喝的是加鮮奶的鮮奶茶，此題請選擇不加奶精。從鮮奶茶喝到鮮奶的
頻率與份量請回答在第 21 題：請問您通常多久喝一杯牛奶？)

- (1)總是加奶精
- (2)大多會加奶精
- (3)一半一半
- (4)少數會加奶精
- (5)都不加奶精

3b. 請問您喝的茶或奶茶是甜的嗎？

- (1)總是甜的
- (2)大多是甜的
- (3)一半一半
- (4)少數是甜的
- (5)都不是甜的

4. 請問您通常多久喝一次豆漿、蜜豆奶、米漿、五穀漿、燕麥奶或其他植物奶等？

- (1) 都沒喝 或 一個月喝不到 1 次 (請跳題至第 5 題)
- (2) 一個月喝 1-3 次
- (3) 每星期喝 1-2 次
- (4) 每星期喝 3-4 次
- (5) 每星期喝 5-6 次
- (6) 每天喝____次

4a. 請問您喝的豆漿、蜜豆奶、米漿、五穀漿、燕麥奶或其他植物奶是甜的嗎？

- (1)總是甜的
- (2)大多是甜的
- (3)一半一半
- (4)少數是甜的
- (5)都不是甜的

5. 請問您通常多久吃一次洋芋片、薯條、薯餅及其他袋裝零食等？

- (1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次
- (2) 一個月吃 1-3 次
- (3) 每星期吃 1-2 次
- (4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

6. 請問您通常多久吃一次漢堡、披薩或鹹的三明治等？

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

7. 請問您通常多久吃一次餅乾、小西點、糕餅、蛋糕、甜甜圈、鬆餅等澱粉做的零食類？

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

8. 請問您通常多久吃一次薏仁、綠豆、紅豆、蓮子、栗子、花豆（大紅豆）等乾豆類所製作的食物、湯品、點心？

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

9. 請問您通常多久吃一次地瓜、芋頭、馬鈴薯、玉米、菱角等澱粉類食物？

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

10. 請問您通常多久吃一次黃豆或黃豆製品（例如豆腐、豆乾、油豆腐、素料等）？

（每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次）

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

11. 請問您通常多久吃一次雞、鴨、鵝等家禽肉類？

(每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次)

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次 (請跳題至第 12 題)

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

11a. 請問您吃家禽肉類的时候是否吃皮？

(1)都不吃皮

(2)少數吃皮

(3)一半一半

(4)多會吃皮

(5)總是吃皮

12. 請問您通常多久吃一次牛、羊、豬等家畜肉類？

(每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次)

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次 (請跳題至第 13 題)

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

12a. 請問您吃的家畜肉類是？

(1)全是五花肉

(2)多是五花肉

(3)一半一半

(4)多是瘦肉

(5)全是瘦肉

13. 請問您通常多久吃一次內臟類（例如豬肝、腰子、腸子、牛肚、雞胗等）？

（每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次）

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

14. 請問您通常多久吃一次魚類或魚罐頭？

（每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次）

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

15. 請問您通常多久吃一次魚以外的各式海鮮類 (如花枝、蛤蜊、蝦、螃蟹) ?
(每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次)

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次 (請跳題至第 16 題)

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

15a. 請問您常吃的海鮮類是 ? (可複選)

(01)花枝/烏賊/魷魚/小管/章魚類 (02)蛤蜊/蜆/海瓜子類

(03)牡蠣/蚵 (04)蝦子 (05)蝦米

(06)螃蟹 (07)干貝 (08)螺類

(09)鮑魚 (10)龍蝦 (11)蝸牛肉

(12)其他海鮮類_____

16. 請問您通常多久吃一次貢丸、魚丸、火鍋餃、甜不辣等魚漿肉漿加工食品？

(每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次)

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

17. 請問您通常多久吃一次香腸、火腿、培根、肉鬆等肉類加工食品？

(每一次吃到都要列入計算，如午餐、晚餐都有吃，請計算為 2 次)

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

18. 請問您通常多久吃一次堅果類 (如花生、芝麻、瓜子、腰果、杏仁、核桃等) ？

(1) 都沒吃 或 一個月吃不到 1 次 (請跳題至第 19 題)

(2) 一個月吃 1-3 次

(3) 每星期吃 1-2 次

(4) 每星期吃 3-4 次

(5) 每星期吃 5-6 次

(6) 每天吃____次

18a. 請問您最近一個月吃的堅果類有？（可複選）

(01)花生 (02)芝麻 (03)黑瓜子 (04)白瓜子

(05)葵瓜子 (06)腰果 (07)杏仁果 (08)開心果

(09)核桃 (10)其他堅果類_____

以下問題想請問您最近一個月吃東西的頻率與份量。

每一題都為**單選題**，請選擇最接近您飲食頻率的選項回答份量。

例如**請問您通常多久吃一個水果？**

如果您每天都會吃不只一個水果，可選擇（1）每天吃____個，並填入個數。

如果您每星期會吃幾個水果，但不到一天一個，可選擇(2) 每星期吃____個，並填入個數，不到一個的可填到小數點下一位。

19. 請問您通常多久吃一個水果？

（請將您吃的各種水果加總，當份量與一個網球大小差不多，即為吃到一個水果）

(1) 每天吃____個

(2) 每星期吃____個

(3) 每個月吃____個

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一個

20. 請問您通常多久吃一大湯匙的蔬菜 (包含葉菜類、筍類、瓜果類、菇類、豆類、根莖蔬菜類、海產蔬菜類等) ?

(大湯匙：自助餐用打菜的大湯匙，一大湯匙 = 半飯碗)

(1) 每天吃____大湯匙

(2) 每星期吃____大湯匙

(3) 每個月吃____大湯匙

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一大湯匙

21. 請問您通常多久喝一杯牛奶 (包括鮮奶、奶粉沖泡的奶類或拿鐵加的牛奶都算)、調味乳等 ?

(一杯為 240 cc，一杯牛奶 = 一小紙盒牛奶)

(1) 每天喝____杯

(2) 每星期喝____杯

(3) 每個月喝____杯

(4) 都沒喝 或 一個月喝不到一杯 (請跳題至第 22 題)

21a. 您喝的牛奶通常是 ? (可複選)

(1) 脫脂

(2) 低脂

(3) 全脂

22. 請問您通常多久喝一杯優格或優酪乳？

(一杯為 240 cc)

- (1) 每天喝____杯
- (2) 每星期喝____杯
- (3) 每個月喝____杯
- (4) 都沒喝 或 一個月喝不到一杯 (請跳題第 23 題)

22a. 您喝的優格或優酪乳通常是？ (可複選)

- (1) 脫脂
- (2) 低脂
- (3) 全脂

22b. 您喝的優格或優酪乳是「無加糖」的嗎？

- (1) 總是喝「無加糖」的
- (2) 大多是喝「無加糖」的
- (3) 一半一半
- (4) 少數是喝「無加糖」的
- (5) 都不是喝「無加糖」的

23. 請問您通常多久吃一顆蛋 (例如雞蛋、皮蛋、鹹蛋) ？

- (1) 每天吃____顆
- (2) 每星期吃____顆

(3) 每個月吃____顆

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一顆

24. 請問您通常每天吃幾碗飯或粥（例如白飯、糙米飯、炒飯、油飯、白粥、廣東粥等）？

（一碗飯約 200 克，一碗飯 = 一便當盒的飯 = 一碗自助餐大碗飯）

(1) 每天吃____碗

(2) 每星期吃____碗

(3) 每個月吃____碗

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一碗（請跳題至下一頁，第 25 題）

24a. 請問您吃的飯是全穀的嗎（例如糙米飯、五穀飯）？

(1)總是吃全穀飯

(2)大多是吃全穀飯

(3)有一半是吃全穀飯

(4)少數是吃全穀飯

(5)都不吃全穀飯（請跳題至第 25 題）

24b. 請問您吃的全穀飯是 100%的全穀飯嗎（可複選）？

(1)是 100%全穀飯

(2)是「白米混全穀飯」

25. 請問您通常每天吃幾碗麵、麵線、米粉、冬粉、板條、速食麵等麵類？

- (1) 每天吃____碗
- (2) 每星期吃____碗
- (3) 每個月吃____碗
- (4) 都沒吃 或 一個月吃不到一碗 (請跳題至第 26 題)

25a. 請問您吃的麵類是全穀的嗎 (例如全麥麵條、蕎麥麵、山藥麵等) ？

- (1)總是全穀的
- (2)大多是全穀的
- (3)一半一半
- (4)少數是全穀的
- (5)都不是全穀的

26. 請問通常您多久吃幾個 (片) 土司、麵包、饅頭、包子等？

- (1) 每天吃____片土司 與 ____個麵包、饅頭、包子
- (2) 每星期吃____片土司 與 ____個麵包、饅頭、包子
- (3) 每個月吃____片土司 與 ____個麵包、饅頭、包子
- (4) 都沒吃 或一個月吃不到一片與一個 (請跳題至第 27 題)

26a. 請問您吃的是全穀的嗎 (例如全麥土司、全麥麵包、雜糧饅頭) ？

- (1)總是全穀的

(2)大多是全穀的

(3)一半一半

(4)少數是全穀的

(5)都不是全穀的

27. 請問您通常多久吃幾個水餃、蒸餃、鍋貼、水晶餃、餛飩、燒賣等？

(1) 每天吃____個

(2) 每星期吃____個

(3) 每個月吃____個

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一個

28. 請問您通常多久吃幾個蛋餅、蔥油餅、潤餅、大餅、燒餅等餅類？

(1) 每天吃____個

(2) 每星期吃____個

(3) 每個月吃____個

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一個

以下問題想請問您最近一個月喝酒的頻率與份量。

請選擇最接近您飲酒狀況的選項回答頻率與份量。

29. 請問您最近一個月中，最常喝的酒類？（最多可勾選 2 種）

(01) 沒有喝酒的習慣（請跳題至第 30 題）

(02) 啤酒.....（酒精濃度：3.5-4.5%）

(03) 水果酒（紅、白葡萄酒、梅酒等）.....（酒精濃度：10-13%）

(04) 白蘭地、威士忌、蘭姆酒、伏特加、琴酒、龍舌蘭.....（酒精濃度：40%）

(05) 高粱、大麴、茅台酒.....（酒精濃度：55-65%）

(06) 維士比、保力達.....（酒精濃度：8-10%）

(07) 米酒、米酒頭.....（酒精濃度：22%）

(08) 調酒.....（酒精濃度：10-30%）

(09) 沙瓦類調酒（例如：冰火）.....（酒精濃度：3.5-4.5%）

(10) 再製酒（例如：五加皮、竹葉青、百歲酒、龍鳳酒、玫瑰露）.....（酒精濃度：35-48%）

(11) 清酒.....（酒精濃度：14-16%）

(12) 花雕酒、紹興酒、紅露酒、黃酒.....（酒精濃度：16-18%）

(13) 鹿茸酒、蔘茸酒、各式藥酒類.....（酒精濃度：30%）

(14) 小米酒.....（酒精濃度：8-10%）

(15) 香檳、氣泡酒.....（酒精濃度：10-15%）

(16) 韓國燒酒、真露.....（酒精濃度：14-20%）

(17) 烏梅酒、賓樂酒.....（酒精濃度：16-18%）

(18) 奶酒.....（酒精濃度：

17%)

請依據上述勾選酒類，回答飲酒的頻率與份量

-----02

29-02 a.請問您通常多久喝一次啤酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-02 b.請問您每次喝啤酒的份量是？

- (1) ____小杯(20 毫升)
- (2) ____小水杯(180 毫升)
- (3) ____啤酒杯(500 毫升)
- (4) ____小鋁罐(330 毫升)
- (5) ____大鋁罐(500 毫升)
- (6) ____小玻璃瓶(330 毫升)
- (7) ____大玻璃瓶(640 毫升)
- (8) ____毫升

-----03

29-03 a.請問您通常多久喝一次水果酒 (紅、白葡萄酒、梅酒等)？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-03 b.請問您每次喝水果酒（紅、白葡萄酒、梅酒等）的份量是？

- (1) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (2) ____小杯(20 毫升)
- (3) ____小水杯(180 毫升)
- (4) ____份(45 毫升)
- (5) ____杯裝清酒(180 毫升)
- (6) ____毫升

-----**-04**

29-04 a.請問您通常多久喝一次白蘭地、威士忌、蘭姆酒、伏特加、琴酒、龍舌蘭？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-04 b.請問您每次喝白蘭地、威士忌、蘭姆酒、伏特加、琴酒、龍舌蘭的份量是？

- (1) ____小杯(20 毫升)
- (2) ____小水杯(180 毫升)
- (3) ____份(45 毫升)
- (4) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (5) ____毫升

-----**-05**

29-05 a.請問您通常多久喝一次高粱、大麴、茅台酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-05 b.請問您每次喝高粱、大麴、茅台酒的份量是？

- (1) ____小杯(20 毫升)
- (2) ____小水杯(180 毫升)
- (3) ____份(45 毫升)
- (4) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (5) ____毫升

-----**-06**

29-06 a.請問您通常多久喝一次維士比、保力達？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-06 b.請問您每次喝維士比、保力達的份量是？

- (1) ____罐維士比(600 毫升)
- (2) ____小杯(20 毫升)
- (3) ____小水杯(180 毫升)
- (4) ____份(45 毫升)
- (5) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (6) ____毫升

-----07

29-07 a.請問您通常多久喝一次米酒、米酒頭？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-07 b.請問您每次喝米酒、米酒頭的份量是？

- (1) ____小杯(20 毫升)
- (2) ____小水杯(180 毫升)
- (3) ____份(45 毫升)
- (4) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (5) ____毫升

-----08

29-08 a.請問您通常多久喝一次調酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-08 b.請問您每次喝調酒的份量是？

- (1) ____份(45 毫升)
- (2) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (3) ____小杯(20 毫升)
- (4) ____小水杯(180 毫升)
- (5) ____毫升

-----**-09**

29-09 a.請問您通常多久喝一次沙瓦類調酒（例如：冰火）？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-09 b.請問您每次喝沙瓦類調酒（例如：冰火）的份量是？

- (1) ____小玻璃瓶(330 毫升)
- (2) ____小鋁罐(330 毫升)
- (3) ____大鋁罐(500 毫升)
- (4) ____小杯(20 毫升)
- (5) ____小水杯(180 毫升)
- (6) ____啤酒杯(500 毫升)
- (7) ____份(45 毫升)
- (8) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (9) ____毫升

-----**-10**

**29-10 a.請問您通常多久喝一次再製酒（例如：五加皮、竹葉青、百歲酒、龍鳳酒、
玫瑰露）？**

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-10 b.請問您每次喝再製酒 (例如：五加皮、竹葉青、百歲酒、龍鳳酒、玫瑰露)
的份量是？

- (1) ____小杯(20 毫升)
- (2) ____小水杯(180 毫升)
- (3) ____份(45 毫升)
- (4) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (5) ____毫升

-----11

29-11 a.請問您通常多久喝一次清酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-11 b.請問您每次喝清酒的份量是？

- (1) ____杯裝清酒(180 毫升)
- (2) ____小杯(20 毫升)
- (3) ____小水杯(180 毫升)
- (4) ____份(45 毫升)
- (5) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (6) ____毫升

-----12

29-12 a.請問您通常多久喝一次花雕酒、紹興酒、紅露酒、黃酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次

(5) 每天喝____次

29-12 b.請問您每次喝花雕酒、紹興酒、紅露酒、黃酒的份量是？

(1) ____小杯(20 毫升)

(2) ____小水杯(180 毫升)

(3) ____份(45 毫升)

(4) ____杯紅酒杯(125 毫升)

(5) ____毫升

-----13

29-13 a.請問您通常多久喝一次鹿茸酒、蔘茸酒、各式藥酒類？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-13 b.請問您每次喝鹿茸酒、蔘茸酒、各式藥酒類的份量是？

- (1) ____罐鹿茸酒(300 毫升)
- (2) ____小杯(20 毫升)
- (3) ____小水杯(180 毫升)
- (4) ____份(45 毫升)
- (5) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (6) ____毫升

-----14

29-14 a.請問您通常多久喝一次小米酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次

(5) 每天喝____次

29-14 b.請問您每次喝小米酒的份量是？

(1) ____小杯(20 毫升)

(2) ____小水杯(180 毫升)

(3) ____份(45 毫升)

(4) ____杯紅酒杯(125 毫升)

(5) ____毫升

-----15

29-15 a.請問您通常多久喝一次香檳、氣泡酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-15 b.請問您每次喝香檳、氣泡酒的份量是？

- (1) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (2) ____小杯(20 毫升)
- (3) ____小水杯(180 毫升)
- (4) ____份(45 毫升)
- (5) ____杯裝清酒(180 毫升)
- (6) ____毫升

-----16

29-16 a.請問您通常多久喝一次韓國燒酒、真露？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次

(5) 每天喝____次

29-16 b.請問您每次喝韓國燒酒、真露的份量是？

(1) ____罐韓國燒酒(360 毫升)

(2) ____小杯(20 毫升)

(3) ____小水杯(180 毫升)

(4) ____份(45 毫升)

(5) ____杯紅酒杯(125 毫升)

(6) ____毫升

-----17

29-17 a.請問您通常多久喝一次烏梅酒、賓樂酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-17 b.請問您每次喝烏梅酒、賓樂酒的份量是？

- (1) ____小杯(20 毫升)
- (2) ____小水杯(180 毫升)
- (3) ____份(45 毫升)
- (4) ____杯紅酒杯(125 毫升)
- (5) ____毫升

-----18

29-18 a.請問您通常多久喝一次奶酒？

- (1) 一個月喝 1-3 次
- (2) 每星期喝 1-2 次
- (3) 每星期喝 3-4 次
- (4) 每星期喝 5-6 次
- (5) 每天喝____次

29-18 b.請問您每次喝奶酒的份量是？

(1) ____小杯(20 毫升)

(2) ____小水杯(180 毫升)

(3) ____份(45 毫升)

(4) ____杯紅酒杯(125 毫升)

(5) ____毫升

以下問題想請問您用餐的習慣。

30. 請問您最近一個月中，通常一星期有幾天吃早餐？其中有幾天的早餐是外食（出外用餐或買外帶食物都算）？

- (1) 幾乎每天都吃早餐，其中有_____天的早餐是外食
- (2) 每星期有 5-6 天會吃早餐，其中有_____天的早餐是外食
- (3) 每星期有 3-4 天會吃早餐，其中有_____天的早餐是外食
- (4) 每星期有 1-2 天會吃早餐，其中有_____天的早餐是外食
- (5) 每個月有 1-3 天會吃早餐，其中有_____天的早餐是外食
- (6) 幾乎都不吃早餐

31. 請問您最近一個月中，通常一星期有幾天吃午餐？其中有幾天的午餐是外食（出外用餐或買外帶食物都算）？

- (1) 幾乎每天都吃午餐，其中有_____天的午餐是外食
- (2) 每星期有 5-6 天會吃午餐，其中有_____天的午餐是外食
- (3) 每星期有 3-4 天會吃午餐，其中有_____天的午餐是外食
- (4) 每星期有 1-2 天會吃午餐，其中有_____天的午餐是外食
- (5) 每個月有 1-3 天會吃午餐，其中有_____天的午餐是外食
- (6) 幾乎都不吃午餐

32. 請問您最近一個月中，通常一星期有幾天吃晚餐？其中有幾天的晚餐是外食（出外用餐或買外帶食物都算）？

- (1) 幾乎每天都吃晚餐，其中有_____天的晚餐是外食

- (2) 每星期有 5-6 天會吃晚餐，其中有_____天的晚餐是外食
- (3) 每星期有 3-4 天會吃晚餐，其中有_____天的晚餐是外食
- (4) 每星期有 1-2 天會吃晚餐，其中有_____天的晚餐是外食
- (5) 每個月有 1-3 天會吃晚餐，其中有_____天的晚餐是外食
- (6) 幾乎都不吃晚餐

以下 33-34 題想請問您飲食中的用油情形，以一個排骨便當為例，如果主菜是炸排骨，另有三格是用油炒、油煎或燴的配菜，計算時：

炸的菜餚計為 1 道。

油炒、油煎或燴的菜餚計為 3 道。

33. 請問您最近一個月中，通常吃幾道用油炒、油煎或燴的菜餚（包含所有炒、煎或燴的菜餚與炒飯、炒麵等）？

根據您之前的回答，您每天平均攝取豆魚蛋肉類 4.6 次，蔬菜 2.5 大湯匙，可以想想這些菜餚或其他食物中有幾道是用油炒、油煎或燴的，作為回答此題的參考依據。

(1) 每天吃____道

(2) 每週吃____道

(3) 一個月吃____道

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一道

34. 請問您最近一個月中，通常吃幾道用油炸的菜餚或食物？

根據您之前的回答，您每天平均攝取豆魚蛋肉類 4.6 次，蔬菜 2.5 大湯匙，可以想想這些菜餚或其他食物中有幾道是用油炸的，作為回答此題的參考依據。

(1) 每天吃____道

(2) 每週吃____道

(3) 一個月吃____道

(4) 都沒吃 或 一個月吃不到一道

35. 請問您家中用什麼油烹調？（請由下表填入編號）

(1) 每餐都為外食，沒有在家用油烹調（請跳題至第 36 題）(2)

家中最常用的三種油為：

油的選項		
(01) 沙拉油	(02) 調和油	(03) 葵花油
(04) 橄欖油	(05) 麻油	(06) 豬油
(07) 花生油	(08) 芥花油	(09) 葡萄籽油
(10) 茶油	(11) 蔬菜油	(12) 雞油
(13) 椰子油	(14) 玉米油	(15) 奶油
(16) 鵝油	(17) 玄米油	(18) 不知名的油

36. 請問您家中用什麼鹽烹調？（請由下表填入編號）

(1)每餐都為外食，沒有在家用鹽烹調

(2)家中最常用的三種鹽為：

鹽的選項	
(1)精鹽	(2)健康美味鹽
(3)低鈉鹽	(4)岩鹽 / 礦鹽 / 玫瑰鹽 / 粉紅

(5)海鹽	鹽
(7)不知名的鹽	(6)湖鹽