膳食频率问卷法

### 基本信息

年龄，性别，身高，体重，是否备孕

### 营养目标（主要根据目标进行推荐）

减肥：粗纤维+，镁+，锌+，碳水-

高血压：钙+，镁+，叶酸+，钠元素-胆固醇-

增强记忆力：维生素D+，锌+，镁+，反式脂肪酸-，咖啡-

增强免疫力：锌+，番茄红素+，维生素B+，维生素E-

皮肤：锌+，维生素B+，维生素A-

改善眼睛：钙+，胡萝卜素+，维生素E-，维生素A-

糖尿病：维生素D+，镁+，粗纤维+，维生素B-，反式脂肪酸-

头发：锌+，维生素A-

抗疲劳：钙+，维生素B+，镁-，

### 生活习惯

1. 饮食特点？ a纯素食 b偏素食 c偏肉食 d均衡
2. 平均每天吃几份蔬菜水果？ a 0~1 b2-4 c>5
3. 平均每天吃几次豆制品？ a几乎不 b1-2 c>3
4. 平均每天吃几杯牛奶或酸奶？ a0-1 b2 c>3
5. 平均每周吃几个蛋？ a几乎不 b1-3 c4-7 d>8
6. 平均每周吃几次海鱼？ a几乎不 b1-2 c4-7 d>8
7. 平均每天几份肉类？ a0-1 b2-3 c>4
8. 以下饮料中，平时引用最多的是哪一种？ a白水 b咖啡 c茶 d可乐 e其他碳酸饮料 f果汁 g运动饮料 h其他含糖饮料
9. 是否正在节食？a正常饭量一般以下 b正常饭量
10. 每天注视电子屏幕时间长度？ a三小时以下 b三小时以上
11. 每天户外运动时间长度？ a 20min以上 b 20-40min c 46-60min d 多于60min
12. 每周运动频率？ a 一次或没有 b 2-3次 c 多于3次
13. 近半年饮酒频率？ a 每周少于1份 b 每周2-3份 c 每天1-2份 d 每天超过4份
14. 排便频率？ a 每天1-2次 b 2天1次 c 两天以上排便一次

### 身体状况

1. 是否对以下类别过敏？ a 牛奶 b 鸡蛋 c 鱼肉 d 虾蟹海鲜 f 坚果 g 花生 h 大豆 i 小麦制品 j 紫外线
2. 是否有乳糖不耐受？ a 是 b 否
3. 是否长期服用抗生素？ a 是 b 否
4. 肝脏有以下问题吗 a 脂肪肝 b 肝硬化 c 肝癌