

食物摄入：地中海饮食得分（自我管理版）

您的饮食习惯是地中海式吗？

我们想知道是否我们的患者使用地中海式饮食。

请回答以下关于饮食习惯的问题。一些问题有图片和例子来帮助您回答问题。

填写这个问卷将花费大约 10 分钟时间。不需要填写您的名字。

	是	否
1. 是否主要使用橄榄油进行烹饪？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 是否每天使用 4 汤匙或更多的橄榄油？ 1 汤匙=15ml 大约是 1 个骰子的大小 4 汤匙=1/4 杯或 60ml	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 是否每天吃 2 份或更多的蔬菜？ 1 份=1/2 杯或 125ml 大约是 1 个棒球的大小	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 是否每天吃 3 份或更多的水果？ 1 份=1 个中等大小的水果 或 1/2 杯或 125ml 像草莓或葡萄的小水果 1 个中等大小的水果大约是 1 个棒球的大小	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 是否每天吃少于 1 汤匙的黄油或人造黄油或奶油？ 1 汤匙=15ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 是否每天喝少于 1 份含糖或加糖饮品？ 1 份=1 杯或 250ml 果汁 1 份=1 罐或 330ml 软饮料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 是否每周吃 3 份或更多的豆类食物？ 例如干豆、豌豆和扁豆 1 份=3/4 杯或 175ml	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 是否每周吃 3 份或更多的鱼或海鲜？ 例如鱿鱼、虾、章鱼、蚌类、蛤蜊、牡蛎 1 份鱼= 120g, 大约是一个钱包的大小 1 份海鲜= 200g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	是	否
<p>9. 是否每周吃 1 份或更多的坚果？</p> <p>例如榛子、腰果、核桃、胡桃、杏仁、巴西坚果</p> <p>1 份=1/4 杯或 60ml</p> <p>1 份大约是一个高尔夫球的大小。大约 20 颗杏仁或 10 颗核桃仁</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>10. 是否吃家禽（鸡肉或火鸡）的频率高于吃肉（牛肉、小牛肉、猪肉、汉堡包或香肠）的频率？</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>11. 是否每周仅吃 1 份或 1-2 次红肉和加工肉类？</p> <p>红肉：牛肉、小牛肉、羔羊肉和猪肉等</p> <p>加工肉类：培根、腊肠、香肠和热狗等</p> <p>1 份熟肉 =90g 大约是 1 副扑克牌的大小</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>12. 是否每周吃糖果或糕点总量少于 3 份？</p> <p>1 份=1/2 杯冰淇淋或冰沙</p> <p>或 1 块没有糖霜的蛋糕（2 寸）</p> <p>或 2 块小蛋糕</p> <p>或 1 块小松饼</p> <p>或 1 块糖果（56g）</p> <p>或 1 块黑巧克力（28g）</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>13. 是否每周吃 2 次或更多次的西红柿、大蒜、洋葱或大葱？</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

感谢您参与饮食情况的调查！