

「地中海飲食」分數評估工具

	問題	是	否
1	是否以橄欖油(或苦茶油、芥花油)為主要的烹調用油？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	每天是否用到 ≥ 4 湯匙橄欖油(或苦茶油、芥花油)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	每天是否 ≥ 2 份蔬菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	每天是否 ≥ 3 份水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	每天是否 $< 3-4$ 份(100-150公克)紅肉等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	每天是否 < 1 份(12公克) 牛油、奶油、乳碼淋等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	每天含糖飲料是否 < 1 杯 (330cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	每週是否 ≥ 3 杯 (每杯125cc) 的紅酒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	每週是否是否 $\geq 100-150$ 公克莢豆類(或黃豆製品)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	每週是否至少100-150公克魚或200公克海鮮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	每週是否 < 3 份市售甜點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	每週是否 ≥ 1 份堅果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	是否常態性以家禽肉取代牛、豬、漢堡及香腸肉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	每週是否 ≥ 2 次以大蒜、蔥類、番茄及洋蔥調味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
回答「是」的總題數： _____			

填寫者： _____

日期： _____