

راهنمای پرسشنامه بسامد خوراک (FFQ) از پروژۀ پژوهشی "مرحلۀ چهارم کوهورت تغذیه در مطالعه قند و لیپید تهران"

نام و نام خانوادگی: شماره خانوار: کد پذیرش: سن:

ردیف	مواد غذایی	مقدار	nut4	گرم مقدار
۱	نان لواش	۱ عدد	12012	۱۱۵
۲	نان بربری	۱ عدد	12009	۳۹۰
۳	نان سنگک	۱ عدد	12011	۴۱۵
۴	نان تافتون	۱ عدد	12010	+
۵	نان باگت	۱ عدد کوچک	329	۲۹۰
۶	برنج پخته	۱ بشقاب غذاخوری	486	صاف ۲۵۰ پر ۴۰۰
۷	ماکارونی پخته	۱ کفگیر	494	صاف ۷۰ پر ۱۰۰
۸	سیب‌زمینی پخته	۱ عدد متوسط	646	۱۵
۹	سیب‌زمینی سرخ کرده	۱ خلال	648	۳
۱۰	ورمیشل پخته (رشته سوپ)	۱ لیوان	494	۱۴۰
۱۱	رشته آش	۱ لیوان	494	۸۸
۱۲	بیسکویت (با ذکر نوع)	۱ عدد	8998v 8540s 1225c	۸
۱۳	کراکر (بیسکویت ترد)	۱ عدد	8540	۵
۱۴	انواع کیکها	۱ عدد/۱ برش متوسط	9121y 1723b	+

۱۵	ذرت و بلال	۱ عدد متوسط	617	-
۱۶	جو یا بلغور پخته	۱ استکان	1953	۱۵
۱۷	عدس	۱ استکان	522	۱۳۳
۱۸	لوبیا	۱ استکان	2775	+
۱۹	نخود	۱ استکان	7907	۱۳۰
۲۰	باقلا پخته	۱ استکان	2787	۲۱۳
۲۱	سویا	۱ استکان	8289	۱۰۰
۲۲	ماش	۱ استکان	2800	۱۴۰
۲۳	لپه	۱ استکان	2803	۱۲۰
۲۴	گوشت گاو یا گوساله	۱ تکه خورشتی	3303go 162ga	۹
۲۵	گوشت گوسفند	۱ تکه خورشتی	3264	۹
۲۶	گوشت چرخ کرده	۱ قاشق غذاخوری	3302b 3336go 4416ga	۱۳
۲۷	مرغ و جوجه	۱ قطعه متوسط	3167k 3168p	+
۲۸	ماهی (بجز تن) با ذکر نوع	۱ قطعه متوسط (۱ کف دست کامل)	+	+
۲۹	تن ماهی (کنسرو)	۱/۲ قوطی	+	۱۰۰
۳۰	دل و جگر و قلوه	۱ سیخ	+	+
۳۱	همبرگر	۱ عدد	489n	۶۵
۳۲	کالباس	۱ برش	206	۲۶/۵
۳۳	سوسیس	۱ عدد	7121	المانی ۸۰ کوکتل ۴۰
۳۴	تخم مرغ	۱ عدد	5221a 5223s	۶۰
۳۵	سیرابی و شیردان	۱ قطعه	4448	۵
۳۶	زبان	۱ عدد کامل	3406b 3408go	۹۲

	4447ga			
۳۷	+	۱ عدد کامل	مغز	۹۰
۳۸	12029g 712ab	۱ کف دست	گوشت کله گوسفند با آب	۱۵
۳۹	- (712ab)	۱ عدد	پاچه	کامل ۱۱۰ خالص ۵۲
۴۰	475p	۱ عدد	پیتزا	-
۴۱	54	۱ لیوان	شیر کم چرب (کمتر از ۲٪)	-
۴۲	50-51	۱ لیوان	شیر پر چرب (بیشتر یا مساوی ۲٪)	-
۴۳	69-68 5233	۱ لیوان	شیر کائو	-
۴۴	93	۱ قاشق غذاخوری	ماست چکیده (سم چرب)	صاف ۱۵ پر ۳۰
۴۵	-	۱ کاسه ماست خوری	ماست معمولی	۲۳۰
۴۶	95	۱ کاسه ماست خوری	ماست پر چرب	-
۴۷	5199	۱ قوطی کبریت	پنیر ساده (فتا)	۳۰
۴۸	11	۱ قوطی کبریت	پنیر خامه‌ای	-
۴۹	12026	۱ لیوان	دوغ	۲۶۰
۵۰	30	۱ قاشق غذاخوری	خامه و سرشیر	۱۵
۵۱	-	نصف لیوان	بستنی سنتی	-
۵۲	4776k 4777gh 76v	۱ عدد	بستنی غیر سنتی	+
۵۳	5195	۱ قوطی کبریت	کره	۲۵
۵۴	-	۱ قوطی کبریت	مارگارین	-
۵۵	12008	۱ قاشق غذاخوری	کشک	۱۵
۵۶	1665	۱ لیوان	کاهو خرد شده	۵۰
۵۷	5818kh 5814p	۱ عدد متوسط	گوجه‌فرنگی	۱۴۰

۱۰۰	5778	۱ عدد متوسط	خیار	۵۸
۴۰	8560sh 8557gh	۱ پیش دستی	سبزی خوردن	۵۹
۹۳	-	۱ لیوان	سبزی پخته (آش، پلو، سوپ و غیره)	۶۰
۳۰	665	۱ کف دست	کدو حلوائی پخته	۶۱
۱۰۰	664	۱ عدد متوسط	کدو خورشتی پخته	۶۲
۱۳۵	1066	۱ عدد متوسط	بادمجان پخته	۶۳
۶/۷	5772	۱ استکان	کرفس پخته	۶۴
۱۴۵	5784	۱ استکان	نخود سبز پخته	۶۵
۱۲۰	571	۱ استکان	لوبیا سبز پخته	۶۶
۱۰۰	5768	۱ عدد متوسط	هویج خام	۶۷
۶۷	5767	۱ عدد متوسط	هویج پخته	۶۸
۳	1067	۱ حبه	سیر	۶۹
۳۵	635	۱ عدد کوچک	پیاز خام	۷۰
۱۹	5783	۱ قاشق غذاخوری	پیاز سرخ شده	۷۱
+	+	کاسه ماست خوری	انواع کلم	۷۲
۱۰۸	-	۱ عدد متوسط	فلفل دلمه‌ای	۷۳
۹۰	660	۱ لیوان	اسفناج پخته	۷۴
۶۵	677	۱ عدد متوسط	شلغم	۷۵
۲۰	1664T 643SH	۱ عدد متوسط	فلفل سبز باریک	۷۶
۱۸	1125	۱ قاشق غذاخوری	سس قرمز	۷۷
۱۵۰	-	۱ پیاله	ترشی	۷۸
-	-	۱ پیاله	شور	۷۹
۲۷	703	۱ عدد متوسط	خیار شور	۸۰
۲۷۵	271	۱/۴ عدد	طالبی و گرمک	۸۱
-	272	۱ قاچ متوسط	خربزه	۸۲

۹۵	318	۱ قاچ متوسط	هندوانه	۸۳
۱۷۰	5636	۱ عدد متوسط	گلابی	۸۴
۳۰	228	۱ عدد متوسط	زردآلو	۸۵
۷۰	240g 3000a	۱ پیش دستی کوچک	گیلاس یا آلبالو	۸۶
۲۲۰	945	۱ عدد متوسط	سیب	۸۷
۱۷۵	284	۱ عدد متوسط	هلو	۸۸
۵۰	1005	۱ عدد متوسط	شلیل	۸۹
۱۳	-	۱ عدد متوسط	گوجه سبز	۹۰
۱۸	973	۱ عدد متوسط	انجیر تازه	۹۱
۵	976n 3013p	۱ عدد متوسط	انجیر خشک	۹۲
۲۴۰	255a 256o	۱ خوشه متوسط	انگور	۹۳
۱۰۰	990	۱ عدد متوسط	کیوی	۹۴
۳۵۰	3021	۱ عدد متوسط	گریپ فروت	۹۵
۲۰۰	273	۱ عدد متوسط	پرتقال	۹۶
۱۵۰	1017	۱ عدد متوسط	خرمالو	۹۷
۱۲۰	316	۱ عدد متوسط	نارنگی	۹۸
۳۳۵	1027	۱ عدد متوسط	انار	۹۹
۱۳	12028t 244kh	۱ عدد متوسط	خرما	۱۰۰
۵۰	5643	۱ عدد متوسط	آلو (زرد و قرمز)	۱۰۱
۲۱	313	۱ عدد	توت فرنگی	۱۰۲
۶۴	235	۱ عدد متوسط	موز	۱۰۳
۱۷۵	12024	۱ عدد متوسط	لیمو شیرین	۱۰۴
۲۴	994	۱ عدد متوسط	لیمو ترش	۱۰۵
-	275t 176b	۱ لیوان	آب پرتقال	۱۰۶
-	5609	۱ لیوان	آب سیب	۱۰۷

۱۰۸	آب طالبی	۱ لیوان	271	-
۱۰۹	کشمش	۱ قاشق غذاخوری	-	صاف ۹ پر ۱۵
۱۱۰	توت تازه	۱ پیش دستی	1004s 313f 237sh	-
۱۱۱	توت خشک	۱ عدد	-	۱۷
۱۱۲	برگ زردآلو-هلو خشک شده	۱ عدد	2995z 3045h	۶/۵
۱۱۳	زیتون پرورده	۱ عدد	5026	-
۱۱۴	کمپوت میوه جات	۱ قوطی	+	-
۱۱۵	آبمیوه بسته بندی شده	۱ عدد	+	۲۰۰
۱۱۶	روغن نباتی جامد	۱ قاشق غذاخوری	-	صاف ۱۵ پر ۳۰
۱۱۷	روغن مایع	۱ قاشق غذا خوری	2698	۶
۱۱۸	روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری	-	-
۱۱۹	روغن حیوانی	۱ قاشق غذاخوری	-	-
۱۲۰	سس مایونز	۱ قاشق غذاخوری	138	صاف ۱۵ پر ۳۰
۱۲۱	بادام زمینی	۱ عدد	2806	۰/۶۵
۱۲۲	بادام	۱ عدد	-	۱
۱۲۳	گردو	۱ عدد مغز کامل	6233	۴
۱۲۴	پسته	۱ عدد	5837ba 1164bi	۱۳
۱۲۵	فندق	۱ عدد	-	۰/۹۵
۱۲۶	تخمه (هندوانه کدو، آفتابگردان)	کاسه ماست خوری	6234h 5838k 5842a	۷۳
۱۲۷	قند، شکر پنییریا نقل	۱ عدد	-	۳
۱۲۸	شکر	۱ قاشق مربا خوری	561	۸

۷	548	۱ قاشق مربا خوری	عسل	۱۲۹
+	549	۱ قاشق غذاخوری	مربا (با نوع)	۱۳۰
۲۸۰	693s 3145z 1876 L	۱ لیوان	نوشابه های کولادار یا صنعتی	۱۳۱
۱۵	12017	۱ عدد متوسط	شیرینی خشک	۱۳۲
۴۰	12016	۱ عدد متوسط	شیرینی تر	۱۳۳
۲۵ اردی لقمه ای ۱۰	12020	۱ عدد متوسط	گز	۱۳۴
-	-	۱ قطعه	سوهان	۱۳۵
۵۰	-	۱ بسته	پفک	۱۳۶
۶	539	۱ عدد	شکلات کاکائویی	۱۳۷
-	733	۱ لیوان	چای	۱۳۸
۵	-	۱ قاشق چایخوری	نمک	۱۳۹
۱۲۰	654ban 8816bin	۱ بسته	چیپس	۱۴۰
۱	-	۱ فنجان	قهوه	۱۴۱
۱۵	270b 262t	۱ قاشق مربا خوری	آبلیمو	۱۴۲
۴	544	۱ تکه متوسط	نبات و آبنبات	۱۴۳
۵۸	1079	نصف لیوان	قارچ پخته	۱۴۴
۲۰	12021	۱ قاشق غذاخوری	حلوا خانگی	۱۴۵
۱۵	-	۱ قاشق غذاخوری	حلوا شکر	۱۴۶
۱۵	-	۱ قاشق چای خوری	انواع ادویه ها	۱۴۷

موارد مورد نیاز مقدار گرم ها :

۴- نان تافتون ۱ عدد

ماشینی ۱۴۰

مشهدی ۲۸۵

۱۴- انواع کیک ۱ عدد

یزدی ۳۵

تی تاپ ۴۰

۱۸- لوبیا خام ۱ لیوان

چشم بلبلی ۱۱۳

چیتی ۱۳۰

سفید ۱۳۶

قرمز ۱۳۳

۲۷- مرغ پخته کوچک

بالای ران با پوست ۴۰

بالای ران خالص ۲۵

پایین ران با پوست ۷۰

پایین ران خالص ۴۵

نصف سینه و بال با پوست ۱۱۰

نصف سینه و بال خالص ۸۰

نصف سینه با پوست ۸۰

نصف سینه خالص ۵۵

۲۸- ماهی خام متوسط

آزاد ۱۵۰۰

سفید ۱۰۰۰

قزل آلا ۲۵۰

کپور ۱۵۰۰

کولمه ۲۵۰

کولی ۴۰۰

کیلکا ۱۰

بنی ۱۵۰۰

حسون ۲۰۰

حلوا ۵۰۰

سوبور ۱۰۰۰

شوریده ۱۰۰۰

شیر ۱۰۰۰

صافی ۱۰۰۰

۳۰- دل و جگر و قلوه ۱ سیخ (دو قطعه)

دل ۱۰

جگر ۹

قلوه ۱۰

۵۲- بستنی غیر سنتی ۱ عدد

کیم ۶۰

قیفی دستگاہی ۱۱۴

مگنوم ۹۵

لیوانی وانیلی ۶۷

یخی ۶۰

۷۲- انواع کلم کاسه ماست خوری

سفید ۹۳

۱۳۰- انواع مربا ۱ قاشق مرباخوری

آلبالو ۱۰

توت فرنگی ۱۰

زردآلو ۱۰

سیب ۱۰

هویج ۱۲

راهنمای کدها N4 :

۲۸-۲۹ ماهی و تن ماهی :

کد	ماده غذایی
	ماهی ها (Fish)
۸۵۳۱	Fish-Tuna-Yellow-Broiled ماهی تن - کباب شده
۱۸۴۶	Fish-Tuna-Yellowfin-Raw ماهی تن - خام
۶۰۷۶	Fish-Tuna-Light-Canned in Oil- Salt ماهی تن - کنسرو شده در روغن - همراه با نمک
۶۰۷۷	Fish-Tuna-Light-Canned in Oil- No Salt ماهی تن - کنسرو شده در روغن - بدون نمک
۳۵۱	Fish-Tuna-White-Albacore- Canned in Water ماهی تن - کنسرو شده در آب
۳۵۴	Fish-Tuna-Dietetic- Low Sodium- Drained ماهی تن - کنسرو شده - رژیمی - کم نمک و روغن گیری شده
۸۵۳۷	Fish-Whitefish-Broiled ماهی سفید - کباب شده
۲۹۶۶	Fish-Whitefish-Raw ماهی سفید - خام
۲۹۶۷	Fish-Whitefish-Smoked ماهی سفید - دود داده
۸۹۱۳	Fish-Trout-Broiled ماهی قزل آلا - کباب شده
۲۹۵۹	Fish-Trout-Raw-All Varieties ماهی قزل آلا - خام
۸۸۷۷	Fish-Salmon-Atlantic-Broiled ماهی آزاد (سالمون) - کباب شده
۱۸۳۵	Fish-Salmon-Cooked-Moist Heat ماهی آزاد - پخته شده
۱۵۹۵	Fish-Salmon-Smoked ماهی آزاد - دود داده شده
۲۹۳۷	Fish-Salmon-Chum-Canned ماهی آزاد - کنسرو شده
۲۹۳۴	Fish-Salmon-Atlantic-Raw ماهی آزاد - خام
۱۵۴	Fish-Sardine-Atlantic-Canned in oil ماهی ساردین - کنسرو شده در روغن
۶۸۱۵	Fish-Pomfret-Fried ماهی حلوا - سرخ شده در روغن
۱۸۱۹	Fish-Carp-Cooked-Dry Heat ماهی کپور - طبخ شده با حرارت خشک
۲۸۹۳	Fish-Carp-Raw ماهی کپور - خام
۱۸۲۹	Fish-Mullet-Cooked-Dry Heat ماهی کفال - طبخ شده با حرارت خشک
۲۹۲۲	Fish-Mullet-Striped-Raw ماهی کفال - خام
۸۸۴۲	Fish-Mackerel-Pacific-Broiled ماهی قباد - کباب شده
۸۶۴۴	Fish-Mackerel-Pacific-Raw ماهی قباد - خام
۲۹۱۹	Fish-Mackerel-Spanish- Cooked- Dry Heat شیر ماهی - طبخ شده با حرارت خشک
۲۹۱۸	Fish-Mackerel-Spanish-Raw شیر ماهی - خام
۱۸۳۹	Fish-Red Snapper-Cooked-Dry Heat ماهی سرخو - طبخ شده با حرارت خشک
۱۵۹۱	Fish-Red Snapper-Raw ماهی سرخو - خام
۲۹۵۳	Fish-Sturgeon-Cooked-Dry Heat ماهی اوزون برون - طبخ شده با حرارت خشک
۱۶۰۱	Fish-Sturgeon-Steamed ماهی اوزون برون - بخار پز
۲۹۵۴	Fish-Sturgeon-Smoked ماهی اوزون برون - دود داده شده
۲۹۵۲	Fish-Sturgeon-Raw ماهی اوزون برون - خام

۱۸۲۴	Fish-Flatfish –(Sole/Flounder)-Cooked-Dry Heat	ماهی مسطح (از جمله انواع ماهی های کفشک)
۲۹۰۶	Fish-Flatfish-Raw	ماهی مسطح – خام
۱۸۲۵	Fish-Grouper-Cooked-Dry Heat	ماهی هامور – طبخ شده با حرارت خشک
۲۹۰۸	Fish-Grouper-Raw-All Varieties	ماهی هامور – خام
۸۸۲۷	Fish-Herring-Pacific-Broiled	شاه ماهی – کباب شده
۲۹۱۳	Fish-Herring-Pacific-Raw	شاه ماهی – خام
		خاویار (Caviar)
۱۵۷۲	Fish Eggs-Caviar-Sturgeon-Granular	خاویار ماهی اوزون برون

۳۰ دل و جگر و قلوه :

Lamb-Liver-Raw	جگر سیاه خام بره	۳۳۸۷
Lamb-Liver-Braised	جگر سیاه آب پز شده بره	۳۳۸۸
Lamb-Liver-Pan Fried	جگر سیاه بره ، سرخ شده در روغن	۳۳۸۹
Lamb-Kidneys-Raw	قلوه خام بره	۳۳۸۳
Lamb- Kidneys –Braised	قلوه آب پز شده بره	۳۳۸۴
Lamb-Heart-Raw	دل خام بره	۳۳۷۹
Lamb-Heart –Braised	دل آب پز شده بره	۳۳۸۰
Lamb-Lungs-Raw	جگر سفید خام بره	۳۳۹۳
Lamb-Lungs-Braised	جگر سفید آب پز شده بره	۳۳۹۴
Veal –Liver-Raw	جگر سیاه خام گوساله	۳۳۹۰
Veal –Liver-Braised	جگر سیاه آب پز شده گوساله	۳۳۹۱
Veal –Liver-Pan Fried	جگر سیاه گوساله ، سرخ شده در روغن	۳۳۹۲
Veal –Kidneys-Raw	قلوه خام گوساله	۳۳۸۵
Veal – Kidneys –Braised	قلوه آب پز شده گوساله	

	۳۳۸۶
Veal –Heart-Raw	دل خام گوساله
	۳۳۸۱
Veal –Heart –Braised	دل آب پز شده گوساله
	۳۳۸۲
Veal –Lungs-Raw	جگر سفید خام گوساله
	۳۳۹۵
Veal –Lungs-Braised	جگر سفید آب پز شده گوساله
	۳۳۹۶
Beef –Liver-Raw	جگر سیاه خام گاو
	۴۴۳۴
Beef –Liver-Braised	جگر سیاه آب پز شده گاو
	۴۴۳۵
Beef –Liver- Fried in margarine	جگر سیاه گاو ، سرخ شده در مارگارین
	۱۸۸
Beef –Kidneys-Raw	قلوه خام گاو
	۴۴۳۲
Beef – Kidneys –Cooked-Simmered	قلوه پخته شده گاو
	۴۴۳۳
Beef –Heart-Raw	دل خام گاو
	۴۴۳۱
Beef –Heart –Cooked-Simmered	دل پخته شده گاو
	۱۸۱
Beef –Lungs-Raw	جگر سفید خام گاو
	۴۴۳۶
Beef –Lungs- Cooked-Braised	جگر سفید آب پز شده گاو
	۴۴۳۷

۳۷ مغز :

Lamb- Brain –Raw	مغز خام بره
	۳۳۷۳
Lamb- Brain –Braised	مغز آب پز بره
	۳۳۷۴
Lamb- Brain – Pan Fried	مغز بره ، سرخ شده در روغن
	۳۳۷۵
Veal – Brain –Raw	مغز خام گوساله
	۳۳۷۶
Veal – Brain –Braised	مغز آب پز گوساله

Veal – Brain Brain – Pan Fried

۳۳۷۷
مغز گوساله ، سرخ شده در روغن

Beef –Brain-Raw

۳۳۷۸
مغز خام گاو

Beef –Brain-Cooked-Simmered

۴۴۲۸
مغز پخته شده گاو
۴۴۳۰

Beef – Brain –Cooked- Pan Fried

مغز گاو ، سرخ شده در روغن
۴۴۲۹

۷۲ انواع کلم :

۵۷۶۶	Cabbage-Raw	کلم پیچ (یا کلم برگ) خام
۵۷۶۵	Cabbage-Boiled	کلم پیچ (یا کلم برگ) پخته
۵۷۷۰	Cauliflower-Raw	کل کلم خام
۵۷۶۹	Cauliflower-Boiled	کل کلم پخته
۵۸۷	Broccoli-Raw	کلم بروکلی خام
۵۷۶۲	Broccoli-Boiled	کلم بروکلی پخته
۵۷۶۴	Brussels Sprout-Raw	کلم بروکسل (کلم فندقی) خام
۵۹۱	Brussels Sprout-Raw-Boiled	کلم بروکسل (کلم فندقی) پخته

۱۱۴ کمپوت میوه جات :

Pear-Canned-Light Syrup Pack

کمپوت گلابی حاوی شربت رقیق
۳۰۴۹

Peach-Canned-Light Syrup Pack

کمپوت هلو حاوی شربت رقیق
۳۰۴۳

Fig-Canned-Light Syrup Pack

کمپوت انجیر با شربت رقیق
۳۰۱۱

Pineapple-Canned-Light Syrup Pack

کمپوت آناناس با شربت رقیق
۵۶۴۰

Cherry-Sweet- Canned-Light Syrup Pack

کمپوت گیلاس با شربت رقیق

۳۰۰۳

Cherry-Sour-Red –Canned-Light Syrup Pack

کمپوت آلبالو با شربت رقیق

۳۰۰۱

Strawberry- Canned-Heavy Syrup Pack

کمپوت توت فرنگی با شربت غلیظ

۱۰۳۵

۱۱۵ : آبمیوه بسته بندی شده

Juice-Apple-Canned or Bottled

آب سیب

۵۶۰۹

Pear Nectar-Canned

نктار گلابی

۱۰۱۴

Juice-Tangerine-Raw

آب نارنگی طبیعی

۱۰۴۰

Juice-Orange-Raw

آب پرتقال طبیعی

۲۷۵

Juice-Orange- Canned

آب پرتقال بسته بندی شده

۱۷۶

Apricot Nectar-Canned

نکتار زردآلو

۵۶۱۶

Peach Nectar-Canned

نکتار هلو

۱۰۱۰

Juice-Grapefruit-Raw

آب گریپ فروت – طبیعی

۲۴۹

Juice-Grapefruit-Canned-Unsweetened

آب گریپ فروت بسته بندی شده – شیرین نشده

۲۵۰

Juice-Prune-Canned & Bottled

آب آلو خشک – بسته بندی شده در قوطی یا بطری

۳۰۶

Juice-Pineapple-Canned

آب آناناس – بسته بندی شده در قوطی

۲۹۹