

健康飲食行為量表

說明：此量測表參考《衛生署戰勝肥胖：減重指導手冊》，請您根據最近一週的飲

食狀態，選擇適當答案。

總是：十次中有八次以上是如此

常常：十次中有六至八次

偶爾：十次中有三至五次

很少：十次中有一至二次或全非如此

題目	很少	偶爾	常常	總是
1. 我定時吃三餐。				
2. 我不吃甜食或零食。				
3. 我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼二十次才吞下。				
4. 口渴或很熱時，我不喝汽水、可樂、運動飲料、加糖的茶或咖啡飲料而會喝白開水。				
5. 我避免吃油炸或含油高的食物（如腰果、花生、瓜子、洋芋片）。				
6. 我每天吃水果。				
7. 我每天吃綠色蔬菜。				
8. 我會吃宵夜。				
9. 我在看電視或看書刊雜誌時吃東西。				
10. 我心情不好時，會吃東西來紓解。				
11. 我用吃來獎勵自己或慶祝。				
12. 我在很餓時，才去買東西。				
總得分				

計分方式：

題號1~7，答『總是』得3分、『常常』得2分、『偶爾』得1分、『很少』得0分。

題號8~12，答『總是』得0分、『常常』得1分、『偶爾』得2分、『很少』得3分。

飲食行為記分說明：

0-12 分，慘了！慘了！您的飲食行為非常糟糕，建議下定決心來減重。

13-20 分，雖然您比 0-12 分好一點，也別『龜笑鰲無尾』，請努力改變自己的飲食習慣。

21-30 分，加油！加油！飲食習慣再繼續改善小缺失，就更棒了。

31-36 分，您真棒！請持之以恆，就可以輕鬆獲得健康唷！