

پرسشنامه عادات غذا خوردن در پزشکی ایرانی
Eating Habit Questionnaire1 (EHQ1)

این پرسشنامه جهت بررسی عادات غذایی شما در رابطه با توصیه های مد نظر پزشکی ایرانی طراحی استاندارد سازی شده است. در پاسخ به هر سوال یکی از گزینه ها که به عادت شما نزدیک تر است را انتخاب و علامت بزنید. لطفا هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید.

نام و نام خانوادگی..... سن..... تحصیلات..... شغل..... شهر محل سکونت..... شماره همراه..... قد..... وزن.....

سوال	گزینه ۱	گزینه ۲	گزینه ۳	گزینه ۴	گزینه ۵
۱ همراه غذاهای حاوی ماهی، ماست مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲ همراه غذاهای حاوی ماهی، دوغ مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳ غذاهای حاوی ماهی و غذاهای حاوی تخم مرغ را با هم مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۴ ماست را همراه ترشیجات مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۵ با غذاهایی که با آبغوره، سرکه و آبلیمو ترش مزه شده اند، ماست مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۶ همراه غذا از ماست استفاده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۷ در کنار غذاهای حاوی تخم مرغ (نیمرو، املت، کوکو، تخم مرغ آب پز و ...)، ماست مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۸ در کنار غذاهای حاوی تخم مرغ (نیمرو، املت، کوکو، تخم مرغ آب پز و ...)، دوغ مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۹ در کنار غذاهای حاوی تخم مرغ (نیمرو، املت، کوکو، تخم مرغ آب پز و ...)، پنیر مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۰ در کنار غذاهای حاوی تخم مرغ (نیمرو، املت، کوکو، تخم مرغ آب پز و ...)، شیر مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۱ معمولاً همراه غذاهای حاوی مرغ، ماست مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۲ معمولاً همراه غذاهای حاوی مرغ، دوغ مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۳ همراه غذاهای حاوی گوشت قرمز (انواع خورشت، کباب، آبگوشت و ...)، ماست مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۴ همراه غذاهای حاوی گوشت قرمز (انواع خورشت، کباب، آبگوشت و ...)، دوغ مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۵ در یک وعده غذایی از غذاهای مختلف (چند نوع غذا و خورشت) استفاده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۶ قبل غذا، از پیش غذاهایی مانند سوپ، سالاد و ... استفاده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۷ همراه غذا از انواع سالادها استفاده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۸ بعد از غذا، دسر، میوه، شیرینی یا مخلفات دیگر میخورید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱۹ همراه میوه های آبدار و تازه (خربزه، هندوانه، هلو، شلیل، انجیر و ...)، شیر مصرف می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۰ در تابستان غذاهایی مانند کله پاچه و حلیم می خورید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۱ در زمستان خیار (در سالاد و ...) میل می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۲ با شکم گرسنه حمام می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۳ با شکم پر (بلافاصله بعد از غذا) حمام می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۴ تا ۲ ساعت بعد از غذا، فعالیت جسمی زیاد (دویدن، ورزش، کار سنگین) انجام می دهید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۵ معمولاً بلافاصله بعد از غذا، نوشیدنی های سرد مانند آب، نوشابه، دوغ و ... می نوشید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۶ بلافاصله پس از خوردن میوه، آب می نوشید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۷ شما زمانی که تشنه نیستید آب میل می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز

۲۸	هنگام ورزش یا فعالیت های سنگین بدنی، از آب و نوشیدنی هایی مانند انواع آبمیوه و شربت استفاده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۲۹	بلافاصله بعد حمام کردن، استخر و سونا از آب و نوشیدنی هایی مانند انواع آبمیوه و شربت استفاده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۰	بلافاصله پس از خوردن غذاهای چرب، آب می نوشید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۱	اگر اواسط شب بیدار شوید، آب می نوشید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۲	صبح، قبل از خوردن صبحانه، با شکم خالی آب مینوشید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۳	همراه غذا چقدر از نوشیدنی های سرد مانند آب، نوشابه، دوغ و ... استفاده می کنید؟	بیشتر از ۴ لیوان	۳-۴ لیوان	۱-۲ لیوان	کمتر از یک لیوان	هرگز
۳۴	در هنگام تشنگی آب را چگونه میل می کنید؟	یک نفس	-	معمولی	-	جرعه جرعه
۳۵	به طور متوسط فاصله بین احساس گرسنگی و غذا خوردن شما چه مدت است؟	بیشتر از ۲ ساعت	بیشتر از ۱ ساعت	۳۰-۶۰ دقیقه	۱۵-۳۰ دقیقه	کمتر از ۱۵ دقیقه
۳۶	هنگام غذا خوردن، تلویزیون مشاهده می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۷	هنگام غذا خوردن، حرف می زنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۸	وقتی گرسنه نیستید غذا میل می کنید؟	همیشه	اکثر مواقع	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۳۹	غذای خود را کاملاً می جوید؟	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اکثر مواقع	همیشه
۴۰	قبل از سیر شدن کامل، از غذا خوردن دست می کشید؟	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اکثر مواقع	همیشه
۴۱	در محدوده ساعت مشخص، صبحانه می خورید؟	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اکثر مواقع	همیشه
۴۲	در محدوده ساعت مشخص، ناهار می خورید؟	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اکثر مواقع	همیشه
۴۳	در محدوده ساعت مشخص، شام می خورید؟	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اکثر مواقع	همیشه
۴۴	روزانه چند وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) میل می کنید؟	یک وعده	دو وعده	سه وعده	چهار وعده	بیش از چهار وعده
۴۵	کدام وعده غذایی را حذف می کنید	صبحانه	ناهار	شام	صبحانه و شام	هیچکدام
۴۶	فاصله زمانی بین شام و خوابیدن شما چند ساعت است؟	کمتر از نیم ساعت	نیم تا یکساعت	۱ تا ۲ ساعت	۲ تا ۳ ساعت	بیشتر از ۲ ساعت
۴۷	مدت زمان غذا خوردن شما در هر وعده غذایی بطور متوسط چند دقیقه است؟	بیشتر از ۲۵ دقیقه	۲۱-۲۵ دقیقه	۱۶-۲۰ دقیقه	۱۱-۱۵ دقیقه	۵-۱۰ دقیقه

توضیحات جهت پژوهشگران:

این پرسشنامه بصورت خود اظهاری توسط داوطلب تکمیل می شود. جهت امتیاز بندی نکات زیر را دقت فرمایید:

در مورد امتیاز تک تک سوالات و زیر مجموعه ها (عامل ها) و نیز نمره کل پرسشنامه با توجه به مدل پرسشنامه هیچ نقطه برش مشخصی پیشنهاد نشده است و فقط میانگین امتیازات هر سوال یا عامل و میانگین نمره کل پرسشنامه می تواند در هر پژوهش مد نظر قرار گیرد. البته در پژوهش هایی که در آنها مداخله انجام میشود مانند آموزش اجرایی نمودن تدابیر به داوطلبان، میانگین قبل و بعد مداخله قابل ارزیابی و مقایسه است.

امتیاز هر سوال بر اساس گزینه های ۱ الی ۵ می باشد و جهت محاسبه میانگین باید امتیازات سوالات ۱ الی ۴۳ محاسبه شود. در خصوص ۴ سوال ۴۴-۴۷ با توجه به اینکه هر کدام از گزینه ها باید بصورت مستقل ارزیابی شوند و بار معنایی خاص خود را دارند نباید در میانگین کل پرسشنامه محاسبه شوند.

زیر مجموعه ها (عامل ها)

۱. عامل یکم: عدم بر هم خوری: شامل سوالات ۱۹-۱ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۱۹ تا حداکثر ۹۵ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۲. عامل دوم: غذا و فصل: شامل سوالات ۲۱-۲۰ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۲ تا حداکثر ۱۰ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۳. عامل سوم: غذا و استحمام: شامل سوالات ۲۳-۲۲ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۲ تا حداکثر ۱۰ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۴. عامل چهارم: غذا و فعالیت: شامل تک سوال ۲۴ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۱ تا حد اکثر ۵ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۵. عامل پنجم: مصرف آب و مایعات: شامل سوالات ۳۴-۲۵ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۱۰ تا حد اکثر ۵۰ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۶. عامل ششم: آداب خوردن: شامل سوالات ۴۰-۳۵ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۶ تا حد اکثر ۳۰ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۷. عامل هفتم: نظم زمان غذا: شامل سوالات ۴۳-۴۱ می باشد. مجموع امتیاز می تواند از حداقل ۳ تا حداکثر ۱۵ باشد. هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.
۸. هفت عامل فوق شامل سوالات ۱ الی ۴۳ می باشند و جمع نمرات مجموع آن‌ها حداقل ۴۳ و حد اکثر ۲۱۵ می باشد که هر چه امتیاز فرد بالاتر باشد نشان رعایت بیشتر تدابیر صحیح مد نظر طب ایرانی است.

این پرسشنامه در قالب طرح پژوهشی "تعیین میزان روایی و پایایی پرسشنامه تدابیر خوردن و آشامیدن از دیدگاه طب سنتی ایران" با کد اخلاق IR.MUBABOL.HRI.REC.1399.098 در دانشگاه علوم پزشکی بابل ثبت شده است. مقاله این پرسشنامه در حال تنظیم و گذراندن مراحل چاپ می باشد. پژوهشگران علاقمند می توانند تا زمان چاپ مقاله و جهت کسب اطلاعات بیشتر از فرایند اعتبار سنجی با تیم تحقیق این مطالعه تماس حاصل فرمایند.

تیم تحقیق: دکتر مرتضی مجاهدی، نرجس گرجی، ریحانه معینی، هدی شیر افکن، مژگان تن ساز

این پرسشنامه در سایت مزاج سنج در دسترس پژوهشگران قرار دارد:

Mezajsanji.ir