

# 長庚運動醫學跨領域聯合照護團隊-心理

## 【飲食態度量表-26 題版 (EAT-26)】

說明：此量表共 26 題，目的為瞭解你的飲食相關狀況，請依據最近三個月來的真實狀況，在下列題項中勾選出最能描述你感受與情況的敘述。作答時，請勿遺漏任何一題。

題目	總是如此	很常如此	經常如此	偶爾如此	很少如此	從來沒有
1. 我覺得體重超重是件很恐怖的事						
2. 即使肚子餓，我也避免去吃東西						
3. 我滿腦子所想的，都離不開食物						
4. 我在暴飲暴食的時候，感覺像是沒辦法停住						
5. 我會把食物切成小塊再吃						
6. 我知道我吃下的食物含有多少熱量						
7. 我特別避免吃高醣類的食物(如麵包、米飯、馬鈴薯等)						
8. 我覺得其他人希望我吃多一點						
9. 我吃完東西後會嘔吐						
10. 吃完東西後，我會很有罪惡感						
11. 我一直有「要讓自己更瘦」的慾望						
12. 我在運動時，是想要把身上的熱量燃燒光						
13. 其他人認為我太瘦了						
14. 我會一直想著「我的身上有脂肪」						
15. 我吃飯的時間比別人長						
16. 我避免吃含糖份的食物						
17. 我在吃減肥食物						
18. 我覺得食物控制了我的生活						
19. 我對食物有自制力						
20. 我覺得其他人在逼我吃東西						
21. 我花了太多的時間和精力在食物上						
22. 吃完甜食後，我會覺得心裡不舒服						
23. 我正在進行減肥						
24. 我喜歡胃裡是空空的						
25. 我吃完飯後，會有去嘔吐的衝動						
26. 我喜歡嘗試沒吃過的高熱量食物						
總分：						