

# SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES



## SWAP 是什么?

(Supporting Wellness at Pantries, SWAP) 是旨在让人轻松确定健康选择的营养排名系统。

SWAP 标是为您介绍可以改善健康的食物, 并帮助您作出明智的决定。

## SWAP 如何发挥作用?

SWAP 根据食物的下述物质含量为食物排名:

- 和脂肪
- 钠 (盐)
- 糖类

根据《美国人膳食指南》(Dietary Guidelines for Americans), 太频繁地食用上述营养物质含量高的食物会增加患饮食相关疾病的风险。遵循 SWAP 指南可帮助您作出健康的选择!

## SWAP 为何重要?



58%



33%

在到访食品储藏室的家中, 超过一半的家庭有成员患高血压, 三分之一的家庭有成员患 2 型糖尿病。

通常可以通过所吃的食物来预防、控制和逆转饮食相关疾病!

## SWAP 的使用方法

挑选食物时请注意以下颜色:



绿色  
经常选择

饱和脂肪、钠和糖类含量低; 有利于健康



黄色  
偶尔选择

脂肪、钠或糖类含量中等; 有助于身体健康



红色  
不常选择

脂肪、钠或糖类含量高; 考虑用作款待他人; 健康益处有限

