

## Project Proposal

### Selected topic

Food For Health

### Group members

นาย ปุณณวรรณ วัฒนะภาณุพัฒน์ รหัส 55010401 sec 1

นาย ณัฐวุฒิ วัฒนาโยธิน รหัส 55010406 sec 1

### Abstract

โปรเจกต์เป็นการสร้างเว็บไซต์ที่ช่วยให้ผู้ใช้ควบคุมการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม โดยการเก็บข้อมูลอาหารของผู้ใช้ที่รับประทานในแต่ละวันโดยแบ่งเป็นมื้อเช้า กลางวัน และเย็น เพื่อประเมินว่าอาหารเหล่านั้นเหมาะสมตามวัยของผู้ใช้หรือไม่ ประเมินอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และความเสี่ยงของโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นหากรับประทานอาหารชนิดนั้นมากเกินไป รวมทั้งบอกแคลอรีของอาหารนั้นๆ โดยระบบจะแจ้งข้อมูลเหล่านี้ผ่านทางหน้าเว็บไซต์ และทางอีเมล ทางหน้าเว็บไซต์จะแจ้งข้อมูลทุกครั้งที่ระบบได้เก็บข้อมูลของผู้ใช้ ส่วนทางอีเมลจะแจ้งข้อมูลมาทุกๆ 1 สัปดาห์

### Introduction & Motivation

ผลจากการสำรวจพบว่าปัจจุบันประชากรทั่วโลก มีอัตราการเป็นโรคอ้วนมากขึ้น อีกทั้งยังเจ็บป่วยเป็นโรคจากการรับประทานอาหารมากขึ้น อันเนื่องมาจากอาหารของคนสมัยใหม่ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เน้นสะดวกรวดเร็ว แต่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร ทางผู้จัดทำจึงได้มีแนวคิดในการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอันเกิดมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนในปัจจุบันที่มักลืมหืมถึงพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันว่าน้อยเพียงใด ซึ่งมีผลต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหาร อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือผู้ที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมได้ใช้ประโยชน์ในการควบคุมพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดโรคภัย

### Related works

<http://www.healthy.freewer.net> เป็นเว็บไซต์รวมเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งหนึ่งในนั้นเป็นโปรแกรมคำนวณสูตรอาหารลดน้ำหนักใช้คำนวณแคลอรีรวมจากอาหารที่ผู้ใช้รับประทาน ซึ่งเป็นส่วนที่คล้ายกันกับเว็บไซต์ผู้จัดทำ แต่ส่วนที่ต่างจากเว็บไซต์นี้คือ มีการบอกแคลอรีในอาหารแต่ละชนิด อีกทั้งยังสามารถแสดงให้เห็นถึงอาหารที่อาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายได้ รวมทั้งมีการบันทึกข้อมูลอาหารที่ผู้ใช้ได้รับประทานในแต่ละวันที่แสดงข้อมูลทั้งหน้าเว็บ และอีเมลเมื่อครบ 1 สัปดาห์