

Project Name	Healthy Style
Group Members	น.ส.ชลธิชา บัวแก้ว รหัสนักศึกษา 55010245 Sec1 น.ส.นุชรี เสมสว่าง รหัสนักศึกษา 55010673 Sec1
Abstract	<p>ปัจจุบันคนเราใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นแต่กลับมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองน้อยลง บางคนอยากลดน้ำหนักแต่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งการควบคุมแคลอรีก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ใช้ในการลดน้ำหนักได้ ผู้จัดทำจึงมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพของตนเองแบบง่ายๆผ่านทางอินเทอร์เน็ต นั่นก็คือการทำเว็บคำนวณแคลอรี เว็บนี้เปรียบเสมือนไดอารี่ส่วนบุคคลที่ใช้บันทึกจำนวนแคลอรีจากอาหารที่ได้รับประทานในแต่ละมื้อ เพียงแค่ผู้ใช้งานมีอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ของเราสามารถใช้งานได้ทั้งทางPCและสมาร์ตโฟน ผู้ใช้เพียงเข้าเว็บไซต์และทำการ login เพื่อบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ การใช้เว็บนี้จะทำให้ผู้ใช้ได้ดูแลสุขภาพของตัวเองในทุกๆที่ทุกเวลาด้วยวิธีที่ง่ายและใช้เวลาไม่มาก</p>
Introduction & Motivation	<p>โปรเจกต์นี้มีที่มาจากการอยากลดน้ำหนักแต่ไม่มีเวลามากพอที่จะออกกำลังกายบ่อยๆ และในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างแพร่หลาย ผู้จัดทำจึงคิดว่าการสร้างเว็บคำนวณแคลอรีขึ้นมาน่าจะมีส่วนช่วยให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก มีอีกหนึ่งทางเลือกในการลดน้ำหนักด้วยวิธีการคำนวณแคลอรีจากอาหารที่ได้รับประทานในแต่ละมื้อ เช่นคนที่เวลางานไม่แน่นอน ไม่สามารถจัดตารางในการออกกำลังกายได้หรืองานยุ่ง สามารถมีทางเลือกในการลดน้ำหนักด้วยการใช้เว็บคำนวณแคลอรี ส่วนของการทำงานในเว็บจะมีการบันทึกข้อมูลส่วนตัว น้ำหนัก ส่วนสูง และเพศ ผู้ใช้สามารถทำการกำหนดน้ำหนักเป้าหมาย และระยะเวลาในการลดน้ำหนัก จากนั้นเว็บจะแจ้งปริมาณแคลอรีที่ผู้ใช้ควรได้รับใน 1 วัน โดยผู้ใช้ต้องทำการบันทึกรายการอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ เว็บจะสามารถบอกได้ด้วยว่าอาหารที่บันทึกลงไปรายการนั้นมีปริมาณแคลอรีเท่าไร และเมื่อต่อไปของวันจะสามารถรับประทานได้อีกกี่แคลอรี จะมีการบันทึกน้ำหนักในแต่ละวันเพื่อดูอัตราการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตนเองและน้ำหนักเป้าหมาย สามารถดูการสรุปผลย้อนหลังที่บันทึกได้ และในเว็บจะมีส่วนของบทความด้านสุขภาพให้ได้อ่านด้วย</p>

## Related works

จากเว็บ [www.kcal.memo8.com](http://www.kcal.memo8.com) จะเป็น Website ที่บอกตารางแคลอรีของอาหาร เช่น อาหารจานเดียว , ขนมหวาน/ของหวาน และ ผลไม้ เป็นต้น ทาง Website สามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ( Body Mass Index : BMI ) , ค่าการเผาผลาญพลังงาน ( Basal Metabolic Rate : BMR ) และมีบทความทางสุขภาพให้ผู้ใช้ได้อ่าน โดย Project Healthy Style จะแตกต่างจาก [www.kcal.memo8.com](http://www.kcal.memo8.com) คือ Project Healthy Style จะมีระบบสมาชิกให้สมัครใช้งาน สำหรับสมาชิกที่มีเป้าหมายในการลดน้ำหนัก หรือ ต้องการรักษาน้ำหนักให้คงที่ และต้องการทราบค่า BMI และ BMR ที่ควรได้รับในแต่ละวัน , สามารถบันทึกอาหารที่ทานในแต่ละมื้อได้ โดย Project Healthy Style จะหักค่าแคลอรีของอาหารในแต่ละมื้อออกจากแคลอรีที่ผู้ใช้ควรจะได้รับในแต่ละวัน และ ยังสามารถดูอัตราความก้าวหน้าในการลดน้ำหนักของตนเองได้

---