目前市面上與飲食相關的應用程式比比皆是，我們選擇了「Cofit－我的專屬營養師」進行比較。

* Cofit－我的專屬營養師

Cofit可以根據使用者的狀況和目標，不論減重、增重、增肌，自動演算出最適合的飲食計劃，且Cofit的資料庫擁有上萬筆食物的完整營養資訊，使用者紀錄自己的飲食時，會標註醣類、蛋白質、脂質三大營養素，並註記六大類食物的分類，幫助使用者明確了解所攝取的營養比例，付費升級還可享有專業營養師一對一貼心指導。

* XXX

XXX不僅跟Cofit一樣可以記錄飲食並分析營養素，還可以根據身體的病痛建議可食用的食物，例如薑黃香蕉等食物可以改善腕隧道症候群，且XXX可以判斷使用者的飲食是否會相沖相剋。若使用者在某天感到身體不適的時候可以依據時間軸排查是什麼食物導致的，另外還可以紀錄使用者的排便間與情況，觀察身體的變化，及早預防胃腸道與其他相關疾病。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | XXX | Cofit |
| 記錄飲食 | ✓ | ✓ |
| 營養素分析及分類 | ✓ | ✓ |
| 制定飲食計畫 | ✓ | ✓ |
| 判斷飲食是否會相沖相剋 | ✓ |  |
| 視覺化時間軸 | ✓ |  |
| 推薦飲食改善病症 | ✓ |  |
| 紀錄排便時間即情況 | ✓ |  |
| 專業營養師指導 |  | ✓ |