

นาย ภัทรพัทธ์ ชัยอมรเวทย์ รหัสนักศึกษา : 62010684

คณิตวิศวกรรมศาสตร์ ภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์

Topic : Nutritional values for common foods

ชื่อคอลัมน์ 3 คอลัมน์ที่สนใจ

- Name of foods
- Calories
- Total_fat

Why is it interesting ?

- ในทุกๆวันนี้ผู้คนได้บริโภคอาหารหลากหลายชนิดต่าง ๆ นานา อาหารเหล่านั้นถูกแบ่งออกเป็น 5 ประเภทหลักๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และวิตามิน ซึ่งอาหารเหล่านั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสียตามมาด้วย ผู้คนส่วนใหญ่มักจะมองในหลายๆมุม ประเด็นที่ผมนึกมานั้นจะโฟกัสไปที่การให้พลังงานของอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับรู้ว่าอาหารที่บริโภคไปนั้นสามารถควบคุมพลังงานให้กับตนเองได้อย่างไรบ้าง ตัวอย่าง เช่น การบริโภคอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ด (fast food) จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและอ้วนได้ง่าย การบริโภคอาหารจำพวกสลัดจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีผิวเปล่งใส ซึ่งคำเหล่านี้ ก็เป็นเรื่องจริงอยู่ส่วนหนึ่ง แต่เราสามารถนำอาหารเหล่านี้มาประยุกต์ใช้และบริโภคได้ถูกต้องและเหมาะสม

แหล่งที่มาของข้อมูล

- <https://www.kaggle.com/trolukovich/nutritional-values-for-common-foods-and-products?select=nutrition.csv>

คำอธิบายชื่อคอลัมน์ข้อมูลที่เลือก

- Name of foods คือ รายชื่อของอาหารที่มีปริมาณ 100 กรัม
- Calories คือ พลังงานของสารอาหารที่ให้ต่อร่างกาย มีหน่วยเป็น kcal
- Total_fat คือ ไขมันสะสมทั้งหมดที่อยู่ในอาหารประเภทนั้น มีหน่วยเป็น kcal

วิธีการรวบรวมข้อมูล

- ข้อมูลบางส่วนจาก <https://ngthai.com/science/14843/macronutrients/>