

(User Manual) - BMI Tracker & Calculator

1. การติดตั้งและการเริ่มต้นใช้งาน

1. ****ติดตั้ง Python:**** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ติดตั้ง Python 3.x บนเครื่องของคุณ
2. ****ดาวน์โหลดโค้ด:**** ดาวน์โหลดไฟล์ `bmi_app.py`
3. ****รันโปรแกรม:**** เปิด ไฟล์ bmi_app.py แล้วกดรัน
ระบบจะสร้างไฟล์ฐานข้อมูล `bmi_records.db` ขึ้นมาโดยอัตโนมัติหากยังไม่มี

2. ส่วนประกอบของหน้าจอหลัก

หน้าจอแบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก:

1. ****บันทึกข้อมูลใหม่:**** สำหรับป้อนค่าและคำนวณ
2. ****ลบข้อมูลประวัติ:**** สำหรับจัดการลบรายการที่บันทึกไว้
3. ****ประวัติการบันทึก:**** ตารางแสดงผลลัพธ์ย้อนหลัง 10 รายการ

3. วิธีการคำนวณและบันทึก BMI

1. กรอกข้อมูลในส่วน *****บันทึกข้อมูลใหม่*****:
 - * ****Name (ชื่อ):**** ใส่ชื่อผู้บันทึก (เช่น: "A")
 - * ****Weight (kg):**** ใส่ค่าน้ำหนักเป็นกิโลกรัม (เช่น: 65.5)
 - * ****Height (cm):**** ใส่ค่าส่วนสูงเป็นเซนติเมตร (เช่น: 168.0)
2. คลิกปุ่ม *****Calculate & Save BMI*****
3. ****ผลลัพธ์:****
 - * ค่า ****BMI Result**** และ ****Category**** จะแสดงผลทันที (โดยสีจะเปลี่ยนตามสถานะสุขภาพ)
 - * ข้อมูลจะถูกเพิ่มเข้าไปในตาราง ****ประวัติการบันทึก**** ทันที

4. วิธีการลบข้อมูลประวัติ

1. ****หา Record ID:**** ดู ID ของรายการที่ต้องการลบจากคอลัมน์ซ้ายสุดในตารางประวัติ (เช่น ID: 6)
2. ****กรอก ID:**** ใส่ตัวเลข ID นั้น (เช่น 6) ในช่อง *****Record ID ที่ต้องการลบ*****
3. ****ยืนยันการลบ:**** คลิกปุ่ม *****Delete Record*****
4. ระบบจะขึ้นกล่องข้อความยืนยัน (Confirmation) ให้กด ****Yes****
5. เมื่อลบสำเร็จ ตารางประวัติจะอัปเดต และรายการนั้นจะหายไป

5. การแปลผล BMI (อ้างอิงเกณฑ์สำหรับชาวเอเชีย)

BMI (kg/m ²)	Category
< 18.5	Underweight (ผอม)
18.5 – 22.9	Normal weight (ปกติ)
23.0 – 24.9	Overweight (น้ำหนักเกิน)
25.0 – 29.9	Obese I (อ้วนระดับ 1)
30.0 – 39.9	Obese II (อ้วนระดับ 2)
มากกว่า 40.0	Obese III (โรคอ้วนระดับ 3/รุนแรง)

