**TÀI LIỆU TÓM TẮT DỰ ÁN**

**TÊN DỰ ÁN:** PHÂN TÍCH HÀM LƯỢNG DINH DƯỠNG VÀ XÂY DỰNG MÔ HÌNH DỰ BÁO LƯỢNG CALO CÓ TRONG CÁC MÓN ĂN.

**Mục tiêu:** phân tích hàm lượng các chất dinh dưỡng có trong các danh mục món ăn, từ đó nhận ra giá trị dinh dưỡng của các nhóm món ăn giúp xây dựng một chế độ ăn uống lành mạnh. Xây dựng mô hình dự báo dự báo hàm lượng calo có trong các món ăn mới.

**Phương phắp nghiên cứu:** phương pháp nghiên cứu thực nghiệm (tìm kiếm và lựa chọn tập dữ liệu, làm sạch, tạo ma trận tương quan, mô hình hồi quy tuyến tính và dự báo dựa trên tập thử nghiệm, trực quan hoá tập dữ liệu được làm sạch)

**Findings:**

* Nhóm các món ăn ngũ cốc, thịt đỏ (bò, heo, gà, ...), kẹo chứa rất nhiều calo.
* Ngũ cốc chứa rất nhiều carbohydrate và lượng đường, chất xơ. Bánh kẹo cũng chứa rất nhiều đường.
* Protein và cholesterol chứa nhiều nhất trong các món thịt đỏ.
* Khoáng chất có nhiều trong các loại thịt đỏ, soup, và ngũ cốc.
* Các món thịt (bò, heo, cừu, gà) và các món bánh kẹo, phomai rất nhiều chất béo.
* Vitamin nhóm B được tìm thấy nhiều nhất ở ngũ cốc, thịt đỏ.
* Vitamin E chứa nhiều trong các loại hạt, ngũ cốc.
* Vitamin C chứa nhiều trong ớt, trái cây có vị chua, nước trái cây.
* Vitamin K chứa nhiều trong các loại gia vị, rau xanh.
* Vitamin A có nhiều trong các loại ngũ cốc, và thịt đỏ.

**Recommendations:**

* Đối với những người bị béo phì hoặc đang giảm cân, thì việc cắt giảm lượng calo và chất béo (từ động vật, chất béo bão hoà), cholesterol trong các món ăn là rất cần thiết. Nên ăn nhiều rau xanh và chất béo thực vật.
* Đối với những người có đường huyết cao thì việc bổ xung chất xơ, protein, chất béo lành mạnh là rất tốt vì các chất này giúp ổn định đường huyết. Rau xanh và các loại hạt là các món ăn đề xuất.