

# คู่มือการใช้งาน

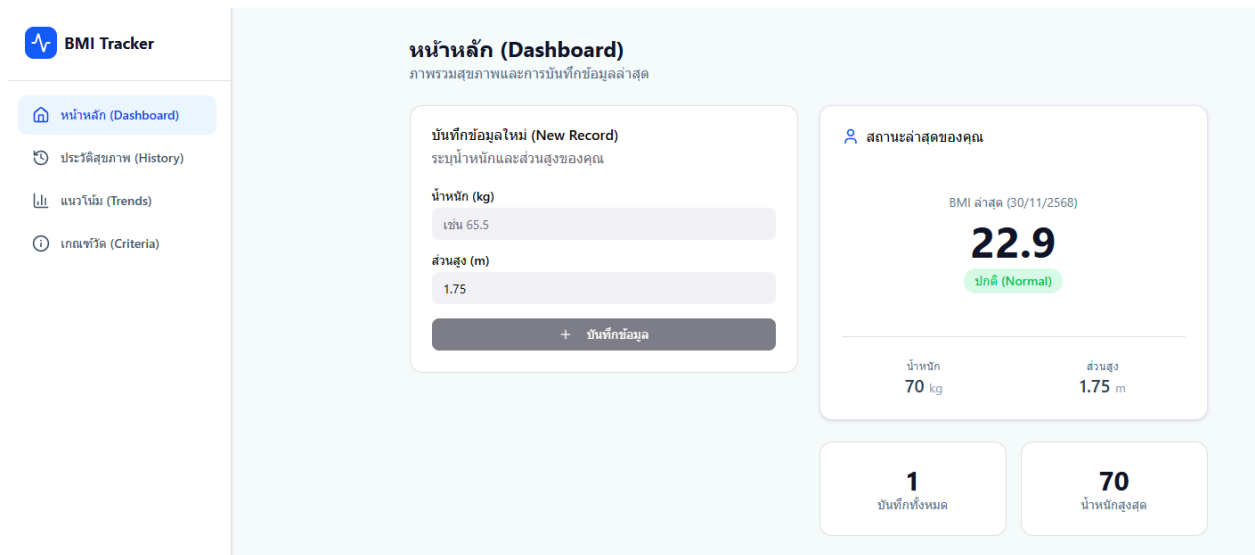
## 1. หน้าหลัก: การบันทึกข้อมูลใหม่ ( Dashboard )

The screenshot shows the BMI Tracker application's dashboard. On the left is a sidebar with a blue header 'BMI Tracker' and four menu items: 'หน้าหลัก (Dashboard)', 'ประวัติสุขภาพ (History)', 'แนวโน้ม (Trends)', and 'เกณฑ์วัด (Criteria)'. The main content area is titled 'หน้าหลัก (Dashboard)' with a subtitle 'ภาพรวมสุขภาพและการบันทึกข้อมูลล่าสุด'. It features a 'บันทึกข้อมูลใหม่ (New Record)' section with input fields for 'น้ำหนัก (kg)' (containing 'เช่น 65.5') and 'ส่วนสูง (m)' (containing 'เช่น 1.75'), followed by a '+ บันทึกข้อมูล' button. To the right is a large light blue box with a circular arrow icon and the text 'ยินดีต้อนรับ' and 'เริ่มต้นบันทึกข้อมูลสุขภาพของคุณวันนี้ เพื่อติดตามผลลัพธ์ที่ดีขึ้น'. At the bottom right are two white boxes: one showing '0' for 'บันทึกทั้งหมด' and another showing '-' for 'น้ำหนักสูงสุด'.

เมื่อเข้าสู่แอปพลิเคชัน คุณจะเห็น **หน้าหลัก (Dashboard)** ซึ่งเป็นหน้าจอแรกสำหรับการเริ่มต้นใช้งานและภาพรวมสถานะล่าสุด

- **ส่วนบันทึกข้อมูลใหม่ (New Record):**
  - **น้ำหนัก (kg):** กรอกน้ำหนักของคุณเป็นกิโลกรัม (kg). (ตัวอย่างในรูปคือ 65.5)
  - **ส่วนสูง (m):** กรอกส่วนสูงของคุณเป็นเมตร (m). (ตัวอย่างในรูปคือ 1.75)
  - ปุ่ม **"บันทึกข้อมูล"**: กดปุ่มนี้เพื่อคำนวณและบันทึกข้อมูล BMI ของคุณ
- **ส่วนต้อนรับ:** แสดงข้อความต้อนรับและกระตุ้นให้เริ่มต้นบันทึกข้อมูล
- **ภาพรวมสถิติ (ด้านล่าง):** แสดงจำนวนบันทึกทั้งหมดและค่าน้ำหนักสูงสุดที่เคยบันทึกไว้ (ในรูปแรกยังเป็น 0 บันทึก)

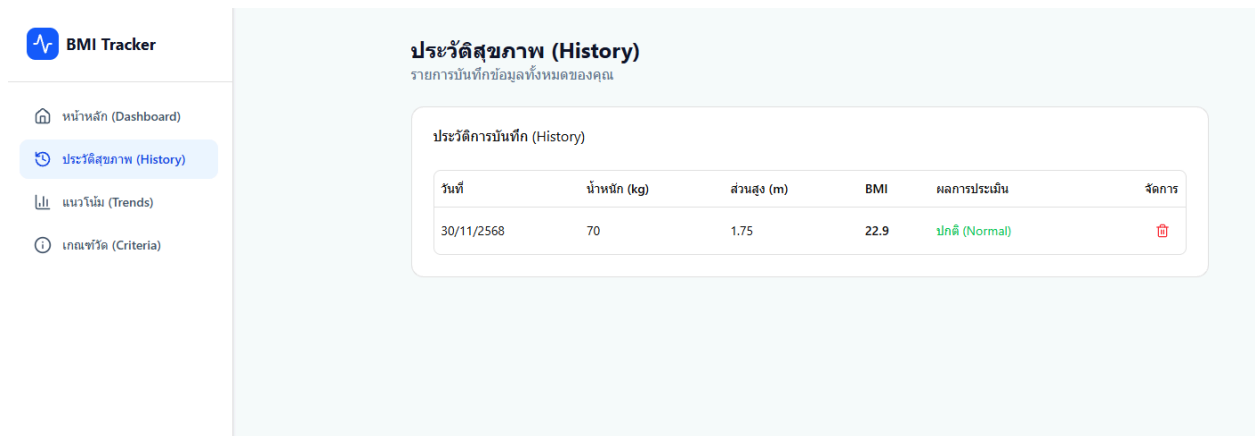
## 2. หน้าหลัก: สถานะหลังบันทึกข้อมูล (Dashboard - รูปที่ 3)



หลังจากที่คุณบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงครั้งแรก (เช่น 70 kg และ 1.75 m) หน้าหลักจะอัปเดตสถานะของคุณทันที

- **ส่วนบันทึกข้อมูลใหม่:** ข้อมูลเดิมจะยังคงอยู่ แต่คุณสามารถกรอกข้อมูลใหม่เพื่อบันทึกครั้งต่อไปได้
- **สถานะล่าสุดของคุณ:** แสดงผลการคำนวณ BMI ล่าสุด
  - **BMI ล่าสุด:** แสดงค่า BMI ที่คำนวณได้พร้อมวันที่บันทึก (ตัวอย่างในรูปคือ 22.9)
  - **ผลการประเมิน:** แสดงผลการประเมินตามเกณฑ์ (ตัวอย่างในรูปคือ ปกติ (Normal))
  - **ข้อมูลน้ำหนัก/ส่วนสูงล่าสุด:** แสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่ใช้คำนวณ
- **ภาพรวมสถิติ (ด้านล่าง):** สถิติจะอัปเดต
  - **บันทึกทั้งหมด:** แสดงจำนวนบันทึกที่เพิ่มขึ้น (ตัวอย่างในรูปคือ 1)
  - **น้ำหนักสูงสุด:** แสดงน้ำหนักที่มากที่สุดที่เคยบันทึกไว้ (ตัวอย่างในรูปคือ 70)

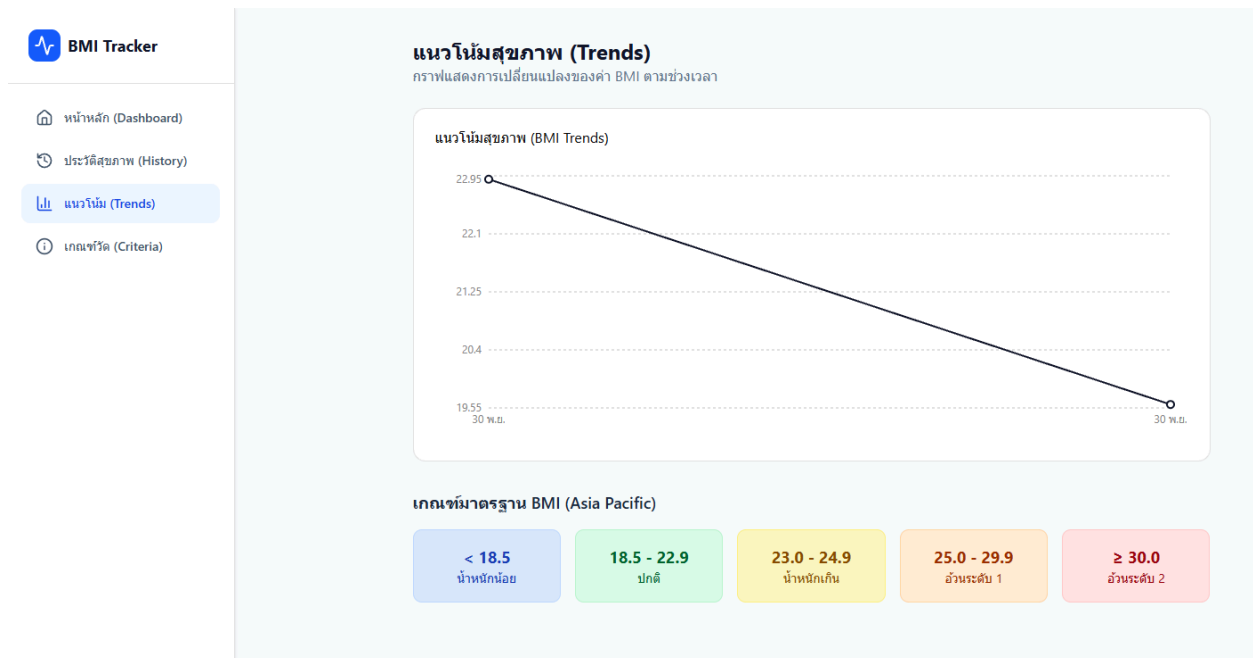
### 3. หน้าประวัติสุขภาพ (History - รูปที่ 4)



หน้านี้จะแสดงรายการบันทึกข้อมูลทั้งหมดของคุณ

- ตารางประวัติการบันทึก: แสดงรายละเอียดของแต่ละรายการบันทึก
  - วันที่: วันที่ที่ทำการบันทึก
  - น้ำหนัก (kg): น้ำหนักที่บันทึก
  - ส่วนสูง (m): ส่วนสูงที่บันทึก
  - BMI: ค่า BMI ที่คำนวณได้
  - ผลการประเมิน: ผลการประเมินตามเกณฑ์ BMI
  - จัดการ: มีไอคอนถังขยะสำหรับ ลบ บันทึกรายการนั้น ๆ ออกจากระบบ

## 4. หน้าแนวโน้มสุขภาพ (Trends - รูปที่ 2 & 5)



หน้านี้ใช้สำหรับแสดงกราฟการเปลี่ยนแปลงของค่า BMI ตามช่วงเวลา เพื่อให้เห็นแนวโน้มสุขภาพของคุณ

- **แนวโน้มสุขภาพ (BMI Trends):**
  - **ก่อนบันทึกครั้งที่ 2 (รูปที่ 2):** หากมีบันทึกเดียวหรือยังไม่มีค่า BMI เปลี่ยนแปลง กราฟอาจแสดงเป็นเส้นตรงที่ระดับ BMI ล่าสุด
  - **หลังบันทึกครั้งที่ 2 และมีการเปลี่ยนแปลง (รูปที่ 5):** หากมีการบันทึกหลายครั้งและค่า BMI เปลี่ยนแปลง จะแสดงเป็นกราฟเส้นที่บ่งบอกการขึ้นลงของค่า BMI ตามวันที่บันทึก
- **เกณฑ์มาตรฐาน BMI (Asia Pacific):** ส่วนนี้แสดงระดับ BMI ต่างๆ พร้อมความหมาย เพื่อช่วยในการตีความกราฟและค่า BMI ของคุณ

5. หน้าเกณฑ์วัด (Criteria & Info - รูปที่ 6)

BMI Tracker

หน้าหลัก (Dashboard)

ประวัติสุขภาพ (History)

แนวโน้ม (Trends)

**เกณฑ์วัด (Criteria)**

เกณฑ์วัดและข้อมูลสุขภาพ (Criteria & Info)

ข้อมูลเกี่ยวกับดัชนีมวลกาย (BMI) และวิธีการคำนวณ

1 BMI คืออะไร?

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) คือค่าดัชนีที่ใช้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว (Weight) และส่วนสูง (Height) ซึ่งสามารถระบุได้ว่าร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผอม หรืออ้วน โดยใช้สูตรการคำนวณดังนี้:

BMI = น้ำหนัก (kg) / ส่วนสูง (m)<sup>2</sup>

ค่า BMI เป็นเครื่องมือคัดกรองเบื้องต้นที่มีประโยชน์ แต่ไม่ได้วัดปริมาณไขมันในร่างกายโดยตรง นักกีฬาที่มีมวลกล้ามเนื้อมากอาจมีค่า BMI สูงแม้ว่าจะมีไขมันต่ำ

เกณฑ์มาตรฐานสำหรับคนเอเชีย (Asia-Pacific Criteria)

อ้างอิงจากองค์การอนามัยโลก (WHO) สำหรับประชากรเอเชีย

ค่า BMI (KG/M <sup>2</sup> )	ความหมาย	ความเสี่ยงโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย / ผอม	ต่ำกว่าเกณฑ์ (เสี่ยงขาดสารอาหาร)
18.5 - 22.9	ปกติ (สมส่วน)	เท่ากับคนปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน (ท้วม)	เพิ่มขึ้น
25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 1	อันตราย
มากกว่า 30.0	อ้วนระดับ 2 (อันตรายมาก)	อันตรายมาก

Version 1.0.0 (Prototype)

หน้านี้ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ BMI และเกณฑ์การวัดมาตรฐาน

- **BMI คืออะไร?**: ค่าจำกัดความของ BMI และสูตรการคำนวณ
  - BMI= น้ำหนัก(kg) / ส่วนสูง(m2)
- **เกณฑ์มาตรฐานสำหรับคนเอเชีย (Asia-Pacific Criteria)**: ตารางแสดงช่วงค่า BMI, ความหมาย (เช่น น้ำหนักน้อย, ปกติ, น้ำหนักเกิน), และความเสี่ยงต่อโรค โดยอ้างอิงจากองค์การอนามัยโลก (WHO) สำหรับประชาชนชาวเอเชีย

ค่า BMI (KG/M2)	ความหมาย	ความเสี่ยงโรค
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อย / ผอม	ต่ำกว่าปกติ (เสี่ยงขาดสารอาหาร)

18.5 - 22.9	ปกติ (สมส่วน)	เท่าคนปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน (ท้วม)	เพิ่มขึ้น
25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 1	อันตราย
มากกว่า 30.0	อ้วนระดับ 2 (อันตรายมาก)	อันตรายมาก

ตอนนี้คุณสามารถใช้ BMI Tracker เพื่อบันทึกและติดตามสุขภาพของคุณได้แล้ว