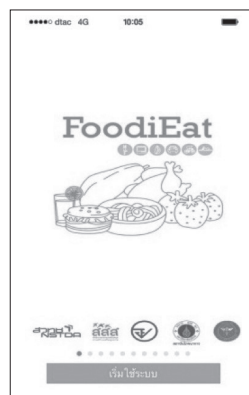




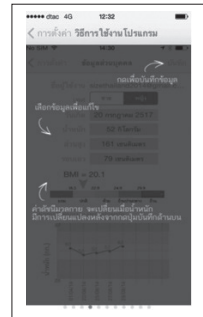
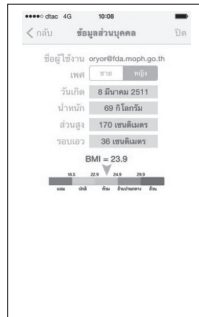
ภูมิพัฒน์ อรุณการ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ทกคนอยากมีสุขภาพดี ไร้โรค แต่ขณะเดียวกันก็อยากกินแบบสบายๆ แบบไม่อ้วน และไม่ยากออกกำลังกาย โดยเฉพาะการอ้างว่า “ไม่มีเวลา” ถ้ายังมีความคิดเช่นนั้นอยู่ บอกได้เลยว่าคุณจะมีชีวิตอยู่กับโรคแน่นอน เช่น กลุ่มโรคได้แก่ ระบบหัวใจและหลอดเลือด (รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต) กลุ่มโรคเบาหวาน กลุ่มโรคเมะเร็ง และกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและโรคหอบหืด) หรือที่เราเรียกรวมกันว่า “โรค NCDs” เราสามารถเริ่มต้นด้วยวิธีการง่ายๆ ที่สามารถช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้ผลอีกวิธีหนึ่งคือการสังเกตสิ่งที่คุณรับประทานไปในแต่ละมื้อ แล้วนับจำนวนแคลอรีในการกิน ก็สามารถช่วยได้ โดยไม่ต้องพึ่งคอร์สการลดน้ำหนัก แต่การใช้การนับจำนวนแคลอรีและจดบันทึกก็เป็นเรื่องที่น่าเบื่ออีกเหมือนกัน เพราะเราไม่สามารถ

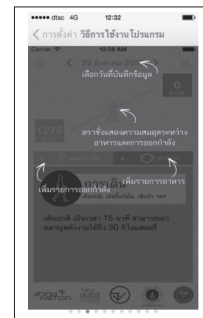
คำนวณแคลอรีของอาหารประเภทต่างๆ ได้ หันมาใช้สมาร์ทโฟนในมือคุณให้มีประโยชน์เพิ่มขึ้น โดยดาวน์โหลดแอปพลิเคชันชื่อ “FoodiEat” แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพดีๆ ที่พัฒนาโดยคนไทยเพื่อคนไทย เราลองมาทำความรู้จักกันดู “Food iEat” เป็นแอปพลิเคชันที่รวมข้อมูลโปรแกรมการคำนวณคุณค่าสารอาหาร (INMUCAL nutrition) จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ข้อมูลฉลากโภชนาการ จากสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานเดียวและผลไม้ จากกรมอนามัย พร้อมจำนวนแคลอรีไว้ให้คุณได้ง่ายต่อการค้นหา แถมยังคำนวณการออกกำลังกายสำหรับเผาผลาญแคลอรีส่วนที่เกินออกมา หรือสามารถเพิ่มชนิดอาหารพร้อมจำนวนแคลอรีเข้าไปในฐานข้อมูลได้ด้วยตนเองอีกด้วย ทำให้การคำนวณแคลอรีง่ายขึ้นและไม่น่าเบื่ออีกต่อไป



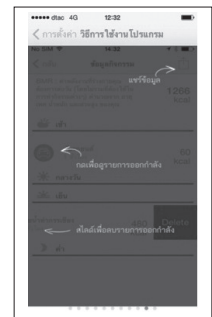
1. เริ่มใช้งาน สิ่งแรกที่เราพบคือ หน้าจอให้ลงทะเบียน ซึ่งเราจะต้องบันทึกข้อมูลส่วนตัวลงในช่องว่างเพื่อเปิดระบบให้เราใช้งานได้ ตามรูปภาพ



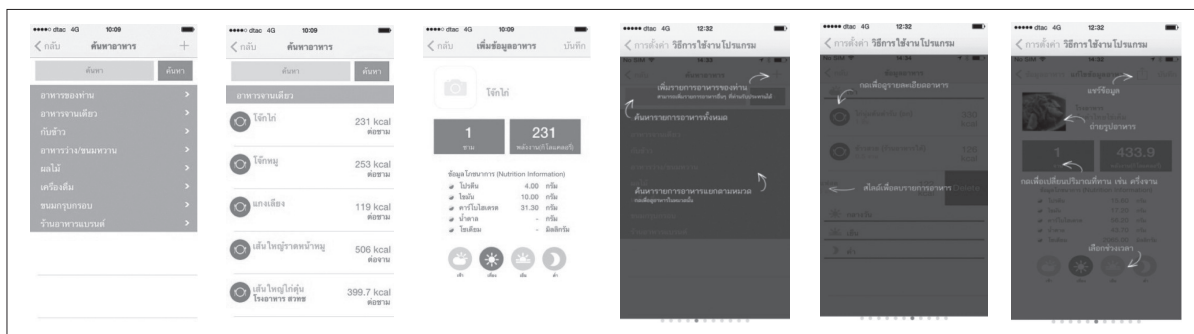
2. เริ่มใช้งานโปรแกรม เราจะพบข้อมูลส่วนบุคคลที่เราบันทึกไว้แต่ตอนต้น ซึ่งจะช่วยคำนวณค่า BMI ว่าร่างกายเราอยู่ในเกณฑ์ใด ดังภาพ



3. การแสดงผลภาพรวม เมื่อเราปัดหน้าข้อมูลส่วนบุคคล ระบบจะพาเราเข้าสู่หน้าจอของการเลือกกิจกรรมและคำนวณกิโลแคลอรีของอาหารเพื่อแสดงผลภาพรวม



4. เลือกกิจกรรม เมื่อเรากดคลิกเข้าไปตรงออกกำลังกาย ระบบจะแสดงผลให้เราเลือกกิจกรรมแล้วบันทึกไว้ในระบบเพื่อใช้คำนวณค่าในหน้าแสดงผลภาพรวม



5. การเลือกอาหาร เมื่อเรากดคลิกเข้าไปตรงเมนูเลือกกรุอาหาร ระบบจะแสดงผลให้เราเลือกกิจกรรมแล้วบันทึกไว้ในระบบเพื่อใช้คำนวณค่าในหน้าแสดงผลภาพรวม



6. การวิเคราะห์ ระบบจะคำนวณค่าพลังงานที่ใช้ไปกับกิจกรรม และค่าพลังงานกิโลแคลอรีที่ได้จากอาหาร เพื่อแสดงค่าสมดุลของการเผาผลาญพลังงานไปทั้งสิ้น

เป็นไงครับ เพียงเท่านี้เราก็สามารถรับทราบได้อย่างสบายใจ นอกจากจะเป็นเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพที่มีสีสันและเหมาะกับยุค Digital life แล้วยังการันตีความถูกต้องด้านข้อมูลวิชาการที่เหมาะสมกับคนไทย โดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) โดยศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) ร่วมกับ 4 หน่วยงานโภชนาการ ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และกรมอนามัย ดังนั้น จึงไม่มีคำว่าสายเกินไปหากคุณลองให้ “Food iEat” เป็นตัวช่วยเพื่อลดความเสี่ยงจากโรค NCDs เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่วันนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร หรือการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีไร้โรคตลอดไป หากสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ทั้งระบบ IOS และ Android และสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.foodieat.in.th>



เอกสารอ้างอิง

1. ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. (2558). โปรแกรมบันทึกและวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย (ออนไลน์). สืบค้นจาก: <http://www.nectec.or.th> [7 เมษายน 2558]
2. ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. (2558). โครงการ SizeThailand (ออนไลน์). สืบค้นจาก: <http://www.sizethailand.org> [7 เมษายน 2558]
3. ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. (2558). เนคเทค/สวทช. จับมือ 4 หน่วยงานใหญ่ เปิดตัวแอปพลิเคชัน “FoodiEat” แอปไทยใส่ใจสุขภาพ ดาวน์โหลดได้ทั้งระบบ IOS และ Android. สืบค้นจาก: <http://www.nstda.or.th> [7 เมษายน 2558]

