

ผลการพัฒนาโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health

วันที่ 12 มิ.ย. 2565

สำนักโภชนาการส่งผู้แทน คือ นายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ พร้อมด้วยนางสาวบังเอิญ ทองมอญ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ ถวายรายงานผลการพัฒนาโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health แต่ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ประธานงานประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 15 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น หลักสี่ กทม.

เนื้อหาที่น่าสนใจ

- เนื่องจากประเทศไทยมีปัญหาการเกิดโรค NCDs เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของคนไทย และทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตสาเหตุหนึ่งจากโรคอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย จึงได้พัฒนาโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารของคนไทย เหมือนมีนักโภชนาการประจำตัว
- โดยตัวโปรแกรมสามารถใช้งาน ผ่านทั้ง โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ หรือ ไอแพด
- เริ่มต้นจากการใส่ข้อมูล วันเดือนปีเกิด เพศชายหรือหญิง น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว และระดับกิจกรรมตามวิถีชีวิตประจำวันว่าระดับเบา ปานกลาง หรือหนัก
- สิ่งแรกที่โปรแกรมสามารถทำได้ คือ การประเมินภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร อ้วนหรือไม่ โดยผ่านการคำนวณจากค่าดัชนีมวลกายและ แจ้งพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน พร้อมแนะนำปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่ควรกินทั้ง ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม น้ำตาล ไขมัน น้ำปลา/ซีอิ๊ว ว่าควรกินปริมาณเท่าไร ต่อวัน เช่น ข้าว 5.5 ทัพพี ผัก 6 ทัพพี ผลไม้ 4 ส่วน เนื้อสัตว์ 7 ช้อนกินข้าว นม 2 แก้ว น้ำตาล 3.5 ช้อนชา ไขมัน 3 ช้อนชา น้ำปลา /ซีอิ๊ว 2.5 ช้อนชา
- อย่างที่ 2 โปรแกรมสามารถบันทึกการกินอาหารแต่ละวันลงไป ซึ่งสามารถประเมินพฤติกรรมการกินอาหารได้ว่า “กินมากเกินไป พอดี หรือน้อยเกินไป” พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะว่าควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอย่างไร นอกจากนี้ ยังเปรียบเทียบสารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ได้ด้วยว่า ได้รับเพียงพอหรือไม่ ซึ่งแตกต่างจากโปรแกรมในท้องตลาดทั่วไป ที่อาจเปรียบเทียบเพียงค่าพลังงาน เท่านั้น และเมื่อบันทึกทุกวัน ก็จะแสดงเป็นกราฟเปรียบเทียบระหว่างค่าที่ควรได้รับ กับค่าที่ได้รับจริง เพื่อติดตามสถานการณ์การบริโภคระยะยาว
- อย่างที่ 3 ตัวโปรแกรมมี ตัวอย่างเมนูสุขภาพ พร้อมสูตร วัตถุดิบ และวิธีการปรุงประกอบ
- และอย่างที่ 4 ที่โปรแกรมสามารถทำได้ คือ การเชื่อมโยงร้านค้า ที่มีร้านอาหารที่ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงร้านค้าที่มีเมนูสุขภาพใกล้ตัวได้

- โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย คาดหวังว่า โปรแกรมนี้จะจะเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้คนไทยกินพอดี และเป็นเครื่องมือในการลดน้ำหนักให้กลับสู่ปกติ เมื่อกินตามที่แนะนำ ในระยะเวลาประมาณ 6 เดือน น้ำหนักจะลดลงจนมีรูปร่างสมส่วน ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs และลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้ คนไทย มีอายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี ตามที่กรมอนามัยตั้งเป้าหมายไว้ว่า คือ อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีไม่น้อยกว่า 75 ปี

“ดังนั้นการมีโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ติดเครื่องไว้ ก็เปรียบเสมือนมีนักโภชนาการติดตามตัวไปทุกที่”

หมายเหตุ เป็นโปรแกรมในรูปแบบ web application

การใช้งานผ่าน Chrome ทาง URL : <https://f4h.anamai.moph.go.th>

หรือ สแกน QR code หรือเข้าทาง Line Official (Line OA) สำนักโภชนาการ

ติดตาม update ได้ทางเพจ Facebook :

Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ

เวอร์ชันต่อไป จะพัฒนาเป็น application ที่สามารถดาวน์โหลดผ่าน play store และ app store ของโทรศัพท์มือถือ smart phone





ประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 15
“ก้าวผ่านโควิด ส่งเสริมการใช้ชีวิตสุขภาพดี”
 Healthy Active Living Beyond COVID

จอ

แนะนำโปรแกรม

โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health

มีโปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ Food4Health ติดเครื่องไว้ เหมือนมีนักโภชนาการประจำตัว

1

สามารถตรวจสอบข้อมูลของตัวเอง
แจ้งเตือน
ควบคู่กับพลังงาน
และปริมาณอาหารที่ทำได้

2

บันทึกการกิน
แสดงผล คำนวณเครื่องเก็บ
แนะนำรายละเอียดการกิน

3

มีตัวอย่างเมนูสุขภาพ
พร้อมสูตร วัตถุดิบ วิธีปรุง

4

แสดงแผนที่ ร้านอาหาร
ที่ผ่านการรับรองเมนูสุขภาพ

ใช้ผ่าน
โทรศัพท์มือถือ
smart phone /
คอมพิวเตอร์ /
แท็บเล็ต เป็น web
application

รองรับเมนู
น้ำหนัก ส่วนสูง
เส้นรอบเอว

แจ้ง
ผลการประเมิน
- ภาวะโภชนาการ
- พลังงาน
- ปริมาณอาหาร
ที่ควรได้รับ

รองรับเมนู
การกินอาหาร
ประจำวัน

แจ้ง
ผลประเมิน
- ภาวะโภชนาการ
- พลังงาน
- ปริมาณอาหารที่
เหมาะสม

วิธีการใช้งานเบื้องต้น

ใช้ผ่าน QR code สำหรับดาวน์โหลดโปรแกรม

หรือเข้าผ่าน Line OA ของสำนักโภชนาการ

ติดตามได้ที่เพจ facebook :
Food4Health โปรแกรมโภชนาการอัจฉริยะ
<https://www.facebook.com/f4hNutritionapp>

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี