



SağlamGida

Kateqoriya : Sağlamlıq

Müəllif : Mustafayev Murad

E-mail : mustafayevmurad@gmail.com

“SağlamGida” gidalanmaya kontrol proqramıdır. Tədbiqetməyə 6 bölmə daxildir:
“Kalorilərin hesabi”, “Pəhrizlər”, “Bmİ (Bədən kütləsinin göstərici)”,
“Qlikemik indekslər”, “Yumurtaımer”, “Gidalanma testi”



Kalorilər - gün ərzində yemək və içki ilə qəbul etdiyiniz kalorilərin tez və rahat hesablama bölməsidir. Bu bölməyə 250 dən çox gida növü daxildir. İstifadəsi rahat olması üçün, istifadəçi yalnız gün ərzində yediyi qıdani, sayını seçib, qazandığı kalori sayını oyrənir.

Geyd edim ki, buraya Azərbaycanın milli yeməkləridə daxildir, və bu Azərbaycan dilində ilk kalori kalkulatorudur.

Pəhrizlər - cür-bə-cür pəhrizlərin siyahısıdır. Hər adam, özünə aid pəhriz növü seçib, ona uyğun gidalana bilər.

BMI - (Bədən Kütləsinin göstərici) insan bədəninin çəkisini qiymətləndirmək üçün ölçü ədədidir. Köklük bütün dünyada bir problem olduğu zamanda, burada hər şeydən öncə insanları onları gözləyən təhlükədən xəbərdar etmək və qorumaq üçün istifadə edilir. Sadəcə boyu və çəkini daxil etmək lazımdı, və program onun BMI nəticəsini göstərir və izahlaşdırır.



The screenshot shows the SaglamGida app interface. At the top, there's a red header with the text "SaglamGida". Below it, there are two input fields: "Boyunuz" (Your height) with the value "185" and "Çəkiliniz" (Your weight) with the value "0". A red button labeled "Hesabla" (Calculate) is positioned below the input fields. The background features a faint geometric pattern.

Qlikemik indekslər - karbohidratların qanda şəkərin səviyyəsinə təsir meyarıdır. Qlikemik indeks nə qədər yüksək olsa, bir o qədər də şəkərin qanda səviyyəsi artır. Qısaca, nəgədər çox gidanin indeksi varsa, o gədər də insanda piy artımı yüksək olur. Burada 150 dən çox məhsulun adı, və onların indeksi geyd edilmişdir. Qeyd edim ki, buradaki indekslər siyahısı Azərbaycan dilində ən böyük siyahıdır.

Yumurta yemə - kiçik bir tədbiqətmədir, hansı ki sizə səhər mətbəxdə kömək ola bilər. Burada yumurtanın bişmə zamanları geyd edilib. Siz istədiyiniz növü seçib, onu bişmə vaxtını daxil etməlisiz. Yumurta bişən kimi səs signalı eşidəcəksiz. Yumurta yeməyi ayrı cür işlətmək də olar, bu daha çox istifadəçinin fantaziyasından aslıdır



The screenshot shows the SaglamGida app interface. At the top, there's a red header with the text "SaglamGida". Below it, there's a question: "Gündə necə dəfə gidalanırsız?" (How many times do you eat per day?). There are three radio button options: "2 dəfə" (2 times), "3-4 dəfə" (3-4 times), and "Necə gəldi" (As it comes). Below this, there's another question: "Fast-Food-larda necə dəfə gidalanırsız?" (How many times do you eat in fast-food places?). There are three radio button options: "Həftəfə 1 dəfə" (Once a week), "Hər gün" (Every day), and "Fast Foodlarda gidalanmıram" (I don't eat in fast-food places).

Qidalanma testi - 10 sualdan ibarət edən testdir. İstifadəçi, suallara cavab verməklə, gidalanmağının səviyyəsini öyrənir.

İnkişaf planı: gələcəkdə tədbiqətməyə daha çox gida növü, rus dili, yeni funksiyalar və s. daxil ediləcək.