



ABfit – ภาพรวมฟีเจอร์

แอปโภชนาการของคุณ: บันทึกง่าย เข้าใจ และทำต่อเนื่อง

ABfit เป็นแอปโภชนาการและติดตามความคืบหน้าส่วนตัว ทำงานเป็นเว็บแอปในเบราว์เซอร์ และบนหน้าจอโฮมของ iPhone, iPad และคอมพิวเตอร์ รวมอาหาร การเคลื่อนไหว น้ำหนัก และยาไว้ในที่เดียว สิ่งที่คุณทำได้:



ค็อกกพิต

หน้าแรก: วงแหวนแคลอรีขนาดใหญ่ (“เหลือ ... kcal”), วงแหวนสีวงสำหรับ โปรตีน คาร์บ ไขมัน และน้ำ, การ์ดแสดง น้ำหนัก ก้าว และความคืบหน้า, คำเตือน การใช้ยา และปุ่มสีเหลือง “เพิ่มอาหาร”



ภาพรวมวันนี้

มื้ออาหาร มาโคร สรุปรวัน น้ำหนัก และ สัปดาห์ของแต่ละวัน – ตะวงแหวน แคลอรีในค็อกกพิต หรือไปที่เพิ่มเติม → ภาพรวมวันนี้



ไดอารี่และมื้ออาหาร

อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น ของว่าง – พร้อมวงแหวนแคลอรี มาโคร (โปรตีน คาร์บ ไขมัน) น้ำตาล ไฟเบอร์ และเกลือ



ค้นหาอาหาร

ฐานข้อมูลพื้นฐานของ ABfit และ Open Food Facts; กินล่าสุด รายการโปรด ขนาดเสิร์ฟ และปริมาณถ้วย



สแกนบาร์โค้ด

สแกนบรรจุภัณฑ์หรือพิมพ์หมายเลข – ค่าโภชนาการมาให้อัตโนมัติ



ถ่ายตารางโภชนาการ

ถ้า ABfit ไม่รู้จักสินค้า แคถ่ายรูปตาราง โภชนาการ: AI จะอ่านค่าและสร้างอาหาร ให้คุณ



ถ่ายรูปมื้ออาหาร (AI)

ถ่ายรูปจานอาหาร: AI จะรู้จำส่วน ประกอบและประมาณปริมาณ คุณตรวจสอบแล้วบันทึกด้วยการแตะครั้งเดียว



ถ่ายรูปอาหารที่เหลือ

กินไม่หมด? ถ่ายรูปจานหลังกินเสร็จ: AI ประมาณส่วนที่เหลือ คุณปรับด้วยแถบ เลื่อน – แคลอรีลดลง และเลิกทำได้



พูด / บอกด้วยเสียง

“ขนมปังสองก้อนกับเนยและกาแฟหนึ่ง แก้ว” – ระบบรู้จำ จับคู่ และแสดงให้ ตรวจสอบ



สูตรอาหารจากข้อความ

วางสูตร (จากเว็บไซต์ บล็อก หรือแชต AI): ส่วนผสมจะถูกจับคู่กับอาหาร คำนวนโภชนาการต่อเสิร์ฟ และบันทึก หนึ่งเสิร์ฟลงไดอารี่ได้ทันที



สูตรอาหารจากรูป

ถ่ายรูปสูตรจากหนังสือ นิตยสาร หรือสกรีนช็อต: AI อ่านชื่อ ส่วนผสม ปริมาณ และจำนวนเสิร์ฟ – คุณตรวจสอบแล้ว บันทึก



+ อาหารที่สร้างเอง

สินค้าที่คุณสร้างเองพร้อมค่าโภชนาการ ขนาดเสิร์ฟ และบาร์โค้ด – แสดงในการ ค้นหาด้วยป้าย “ของฉัน”



น้ำหนักและไขมันในร่างกาย

กราฟตั้งแต่ 30 วันถึง “ทั้งหมด” แนวโน้ม กรอกเองหรือรับอัตโนมัติจาก Apple Health



แถบสัปดาห์

เจ็ดวันในปริบทา: แคลอรีต่อวัน น้ำดื่ม และการประเมน – ในค็อกกพิตผ่านการ์ด “ความคืบหน้า” หรือในภาพรวมวันนี้



สรุปรวัน

สรุปรวันพร้อมวงแคลอรี โบนัสจาก การเคลื่อนไหว และแคลอรีที่เหลือ



การประเมนด้วย AI

ให้ประเมนทั้งวันหรือแต่ละมื้อ: สัญญาณ ไฟจราจร เกรด สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่ต้องระวัง และเคล็ดลับที่ทำให้จริงหนึ่งข้อ



น้ำดื่ม

บันทึกจำนวนลิตรได้ด้วยการแตะครั้ง เดียว และนำไปรวมในสรุปรวันและการ ประเมน



ยา

หน้าเฉพาะ – เข้าได้ผ่านคำเตือนการใช้ ยาในค็อกกพิตหรือที่ เพิ่มเติม: บันทึก ผลลัพธ์ ขนาด ตำแหน่ง บันทึก และผล ข้างเคียง; กราฟขนาดยาพร้อมน้ำหนัก จังหวะ และครั้งถัดไป – เป็นเพียงบันทึก ไม่ใช่คำแนะนำ

การเคลื่อนไหว

ก้าว แคลอรีที่ใช้ และการออกกำลังกาย
กรอกเองได้ด้วย; ค่าที่กรอกล่าสุดจะถูกใช้
จนกว่าจะมีข้อมูลจาก Health เข้ามา
แคลอรีที่ใช้จะเพิ่มงบบประจำวัน

ซิงค์ Apple Health

ทางลัด “ABfit Sync” ส่งก้าว แคลอรีที่ใช้
น้ำหนัก ไขมันในร่างกาย และการออก
กำลังกาย – อัตราการเต้นหัวใจครั้งต่อวันได้
ตามต้องการ; ข้อมูลเก็มนำเข้าผ่านไฟล์
ZIP

ทกภาษา

Deutsch, English, ไทย, Français,
Italiano และ Español – เลือกได้ต่อ
อุปกรณ์และบัญชีที่เพิ่มเติม → การตั้งค่า

โหมดมืด

สว่าง มืด หรืออัตโนมัติ (ตามอุปกรณ์) –
ที่ การตั้งค่า → การแสดงผล

การปิดหน้าจอ

ปิดซ้ายหรือขวาเพื่อสลับระหว่างสี่แท็บ คื
ออกพิต อาหาร ประวัติ และเพิ่มเติม; ที่
ขอบจะมีการแจ้งเตือนกลับเบา ๆ

iPad และคอมพิวเตอร์

ตั้งแต่ความกว้างประมาณ 768 px จะเป็น
เลย์เอาต์สองคอลัมน์ และตั้งแต่ประมาณ
1024 px จะมีแถบด้านข้าง – ข้อมูลเดียว
กับบน iPhone

รหัสผ่านและบัญชี

เปลี่ยนรหัสผ่านเองได้ (อย่างน้อย 8 ตัว
อักษร) และลบบัญชีทั้งหมดได้หาก
ต้องการ – ที่ การตั้งค่า → บัญชี

ลบหลายรายการ

ในแต่ละมือแตะ “เลือก” ดึงหลาย
รายการแล้วลบพร้อมกัน – เลิกทำได้

หลายผู้ใช้

ทุกคนมีบัญชีเข้าสู่ระบบของตัวเอง และ
ข้อมูล เป้าหมาย และสูตรอาหารแยกจาก
กันโดยสมบูรณ์

เป้าหมายและโปรไฟล์

เป้าหมายรายวันคำนวณอัตโนมัติจาก
ส่วนสูง น้ำหนัก อายุ กิจกรรม และจังหวะ
– หรือกำหนดเองก็ได้; เลือกสัดส่วน
มาโครได้อิสระ

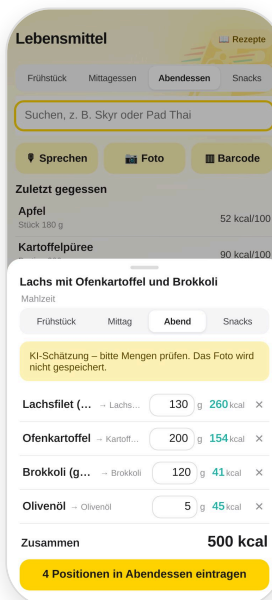
เว็บแอป

ทำงานในเบราว์เซอร์และเป็นแอปบน
หน้าจอโฮม ไม่ต้องผ่าน App Store; เร็ว
และกะทัดรัด

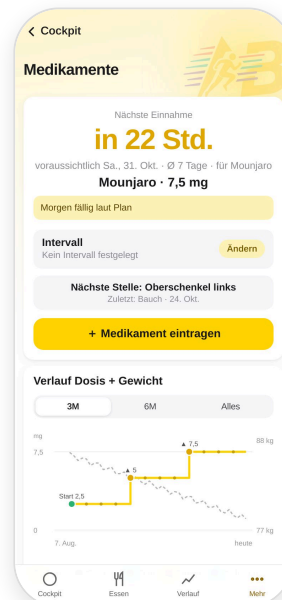
หน้าตาของ ABfit



คือกพิตพร้อมวงแหวนแคลอรี



มืออาหารจากรูปถ่าย



ยา: กราฟขนาดยา

ภาพหน้าจอแสดงแอปเป็นภาษาเยอรมัน ซึ่งเป็นภาษาเริ่มต้น เปลี่ยนภาษาได้ที่ เพิ่มเติม → การตั้งค่า → ภาษา (ดูหัวข้อที่ 15 ของคู่มือการใช้งาน)

สื่แท้บ

ค็อกพิต

หน้าแรก: วงแหวนแคลอรี (แตะ = ภาพรวมวันนี้) วงแหวนโปรตีน คาร์บ ไขมัน และน้ำ น้ำหนัก ก้าว ความคืบหน้า คำเตือนการใช้ยา และ “เพิ่มอาหาร” ไอคอนโปรไฟล์สีเหลืองด้านขวาบนพาไปที่การตั้งค่า

อาหาร

ค้นหา บาร์โค้ด รูปถ่าย พุด ตารางโภชนาการ อาหารที่สร้างเอง กินล่าสุด – และ “สูตรอาหาร” ที่ด้านขวาบน

ประวัติ

น้ำหนัก ไขมันในร่างกาย การเคลื่อนไหว (ก้าว การออกกำลัง) และแนวโน้มตามเวลา

เพิ่มเติม

ภาพรวมวันนี้ สรุปรวัน บันทึกยา บันทึกและกราฟขนาดยา ช่วยเหลือ การตั้งค่า (โปรไฟล์ Apple Health และ Sync ภาษา การแสดงผล บัญชี) ออกจากระบบ

อะไรหายไปไหน? “ภาพรวม” เดิมตอนนี้ชื่อ **ภาพรวมวันนี้**: แตะวงแหวนแคลอรีในค็อกพิต หรือไปที่ **เพิ่มเติม** → **ภาพรวมวันนี้** ส่วน **ยา** เปิดได้ผ่านคำเตือนการใช้ยาในค็อกพิต หรือที่ **เพิ่มเติม** → **บันทึกยา** หรือ **บันทึกและกราฟขนาดยา** พีเจอร์ทันหมดยังอยู่ครบ

ความเป็นส่วนตัว: ข้อมูลของคุณอยู่บนเซิร์ฟเวอร์ของคุณเอง ไม่ใช่คลาวด์ของคนอื่น รูปถ่ายสำหรับการรู้จำด้วย AI (มืออาหาร สูตร ตารางโภชนาการ) ถูกส่งไปวิเคราะห์เท่านั้นและไม่ถูกเก็บไว้ ซ้อยกเว้นคือ “ถ่ายรูปอาหารที่เหลือ”: รูปก่อนและหลังจะเก็บไว้กับมือนั้นในบัญชีของคุณ

รูปทั้งหมดแสดงบัญชีตัวอย่างที่มีข้อมูลสมมติ ABfit ไม่ให้คำแนะนำทางการแพทย์