

## APPLICATION OF INFORMATIONAL TECHNOLOGY IN CREATION OF HEALTHY NOURISHMENT

### ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

CAPAȚINA VALENTINA, dr., conf. univ.  
Academia de Studii Economice a Moldovei  
Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Mitropolit Gavriil Bănulescu- Bodoni, 61, MD-2005  
e-mail: [vcapatina@yahoo.com](mailto:vcapatina@yahoo.com)

STATNIK AUREL, student, anul I, specialitatea: Tehnologii Informaționale,  
e-mail: [s.aurel@mail.ru](mailto:s.aurel@mail.ru)  
Academia de Studii Economice a Moldovei  
Republica Moldova, mun. Chișinău, str. Mitropolit Gavriil Bănulescu- Bodoni, 61, MD-2005

**Abstract.** *The aim of the work is to create with the help of informational technology an application able to propose a healthy and individual nutrition. This project presents the opportunities of informational technologies to create a healthy society as a result of a healthy nutrition. Based on statistical data we can conclude that the main problem in the world is the wrong nutrition that leads to obesity and various diseases. This paper demonstrates the possibility to create an application using informational technologies that suggests to the user a correct nutrition based on some parameters. The results of the paper will be followed by practical examples and comparative studies that demonstrate the necessity of implementing the information technologies in the correct nutrition.*

**Key words:** *Informational technologies, correct nutrition, global problem, application, mankind.*

**JEL CLASSIFICATION:** I1, I12, O35

**ВВЕДЕНИЕ.** Реальность современного мира ужасна. Статистика плохого здоровья ясна, в основном из-за неправильного питания. Это глобальная проблема, это катастрофа, которая захватила мир. С помощью информационных технологий мы можем исправить данную проблему и создать здоровое общество.

**Целью** данного исследования является поиск наиболее разумного способа, используя информационные технологии для того, чтобы снизить количество заболеваний, вызванных неправильным питанием.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Чтобы ответить более подробно на этот вопрос, нам нужно хорошо изучить данную проблему. Анализ литературных источников показывает, как с 1975 года по 2016 год выросло число людей с ожирением. В источнике [1] подчеркивается, что девочек с ожирением выросло с 5 млн. в 1975 г. до 50 млн. в 2016 г.". Мальчиков, страдающих от чрезмерного веса, также стало больше: рост с 6 млн в 1975 г. до 74 млн. Что касается взрослого населения планеты, то согласно приведенным экспертами данным среди них также увеличилось число полных: за четыре десятилетия рост увеличился со 100 млн. до 671 млн.

Смертность от дефицита питательных веществ [2] составила 3 · 49% (95% UI 3 ·

31–3 · 79) от общего числа смертей по причинам, связанным с CMNN, что привело к 368 100 (334 000–422 700) в 2016 году. Белково-энергетическая недостаточность вызвала наибольшую число смертей из-за дефицита питательных веществ с 308 000 смертей (95% UI 277 000–356 000) в 2016 году, за которым последовали другие дефициты питательных веществ, которые привели к 54 500 случаям смерти (46 000–65 000).

Потребление питательных веществ населением представляет собой среднее значение, которое, как считается, соответствует поддержанию здоровья людей. Здоровье в этом контексте характеризуется низкой распространенностью заболеваний, связанных с питанием, среди населения.

Редко бывает единственное «лучшее значение» для такой цели. Вместо этого, в соответствии с концепцией безопасного диапазона питательных веществ в потреблении для отдельных лиц, часто существует диапазон средних чисел населения, которые соответствовали бы поддержанию здоровья.

Если существующие средние значения популяции выходят за пределы этого диапазона предполагается, что проблемы со здоровьем могут возрасти.

Компьютерные технологии давно используют в медицинской среде, например: в электрокардиографии, рентгенологии, эндоскопии, ультразвуковых исследованиях, лабораториях. Что же касается приложений, позволяющих создать для каждого человека индивидуальный план питания, основываясь на его предпочтения, особенности организма, физической активности, желанием похудеть или набрать вес, а также на возраст человека, пол, рост, вес и другие параметры. С помощью информационных технологий, мы можем создать такое приложение, которое сможет определить потребность организма в питательных веществах, способ употребления сгенерированных продуктов, то есть создаст индивидуальный план питания для каждого человека в отдельности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ.** Я провел исследование на своем личном примере.

Сначала выбрал пол “Мужской”, далее рост – 182 см, вес – 70 кг, возраст 18 лет, физическая активность – пассивная. Исходя из этих данных, можно посчитать энергетическую потребность, в моем случае это 2104 ккал.

Следующий шаг: нам нужно определиться, чего мы хотим? Какова наша цель? В зависимости от задач, которые перед нами стоят, мы будем манипулировать с потребностью в энергии. Итак, моя цель – это поддерживать вес. Далее человек должен вводить продукты, которые он предпочитает и на которых есть аллергическая реакция. У меня лично нет аллергии на продукты питания. После того как мы ввели данные, программа считает все необходимые нутриенты для моего организма.

**Белки:** 1.75 гр. на килограмм массы тела – это 122.5 гр. в день, или 490.0 ккал из моего дневного калоража.

**Жиры:** 0.9 гр. на килограмм массы тела – это 63 гр. в день, или 567.0 ккал из моего дневного калоража.

**Углеводы** рассчитываются исходя из оставшихся калорий – по 4 ккал на каждый грамм – получилось 261.8 гр. углеводов в день.

Данная работа показывает, как с помощью информационных технологий у нас есть возможность увеличить продолжительность жизни и количество здоровых людей. С помощью информационных технологий, мы можем самостоятельно регулировать свой вес, снижать или увеличить его по желанию. Так же мы можем питаться правильно и получать все необходимые вещества, витамины, которые нам нужны.

Информационные технологии могут здорово повлиять на мировую статистику связанная с численностью населения, которая страдает от различных болезней из-за неправильного питания.

#### **БИБЛИОГРАФИЯ**

1. <https://www.vestifinance.ru/articles/92239>.
2. GBD 2016 Mortality and Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex specific mortality for 264 causes of death 1980–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet. 2016;390(10100):1151–210.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617321529/>.
3. World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, vol. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.