

# Aplikasi bantu pesakit prakencing manis capai gaya hidup sihat

MENGIRA kandungan makanan berdasarkan gambar yang dimuat naik pada satu aplikasi kecerdasan buatan (AI) agar pesakit prakencing manis boleh mencapai gaya hidup yang lebih menyeluruh dan sihat.

Diberi nama *JurongHealth Food Log* (JHFoodlg), aplikasi itu antara lain boleh membaca kandungan kalori, protein, lemak dan karbohidrat dalam gambar makanan itu.

Gambar makanan yang diambil setiap hari itu akan dikumpul dalam sebuah diari visual bagi penilaian mudah mengenai sasaran diet.

Pakar Diet Utama Hospital Ng Teng Fong (NTFGH), Cik Jesslyn Chong, berkata:

“Prakencing manis boleh diubah menerusi amalan diet dan bersenam.

“Menggunakan AI dan menggabungkannya dengan penilaian diet dan kegiatan berdasarkan aplikasi, JH-Foodlg boleh menjadi alat untuk menawarkan motivasi penting demi mencapai perubahan.

“Terutamanya bagi golongan dewasa yang peka dengan teknologi hari ini.”

Aplikasi tersebut merupakan kerjasama antara NTFGH dengan Profesor Terhormat, Sekolah Perkomputeran dan Pengarah Institut Sistem Bijak, Universiti Nasional Singapura (NUS), Profesor Ooi Beng Chin.

Pada masa ini aplikasi tersebut hanya dibuka kepada pesakit prakencing manis sahaja dan peserta di bawah pembelajaran kajian pencegahan kencing manis (Liven) di hospital tersebut.

**KETAHUI KANDUNGAN:**  
Aplikasi JHFoodlg ini mampu ‘membaca’ kandungan kalori, protein dan lemak yang terkandung dalam sajian ini. – Foto BH oleh REI KUROHI



Ia diselaraskan oleh pakar diet dan pakar fisioterapi NTFGH dan bertujuan menilai kesan modifikasi gaya hidup ke atas perubahan sikap, penurunan berat badan, diet dan kegiatan fizikal dalam kalangan mereka yang berisiko menghidap kencing manis.

Mereka yang berminat boleh menghubungi hospital itu untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai aplikasi tersebut.

Pada masa sama, aplikasi tersebut turut menyediakan komponen bim-

ngan kesihatan, yang disokong oleh pakar diet dan pakar fisioterapi hospital itu, bagi membantu pesakit dengan prakencing manis mengurangkan faktor risiko kencing manis.

Selain mendidik tentang pemakanan sihat dan kecergasan, pakar diet dan pakar fisioterapi juga akan menawarkan pesakit dengan maklumat, galakan dan saranan peribadi – sedang pengguna itu melalui perjalanan mereka mengubah prakencing manis yang dialami.

Cik Chong menambah:

“Dengan memuat naik pengambilan makanan dan rutin senaman ke dalam aplikasi merupakan salah satu kaedah terbaik untuk memantau perubahan gaya hidup anda.

“Senang kata bantuan berada pada jejari sedang para profesional kesihatan bersepadu (AHP) akan mempunyai interaksi secara langsung dengan peserta kajian kami untuk bekerjasama dalam menetapkan sasaran yang dipantau, selain kekal bermotivasi.”