

ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент
Дробыш А. А.

Главный принцип всех диет – потреблять меньше калорий, чем тратишь. Для этого нужно высчитать ежедневный расход энергии и отслеживать каждый кусочек, который попадает в рот. Взвесить порцию еды придётся самостоятельно, остальное за вас посчитают приложения.

В настоящее время существует множество приложений для подсчёта калорий. Все эти приложения работают примерно одинаково: вы указываете, что вы съели и сколько. Некоторые приложения умеют составлять диеты и предлагать спортивные программы для наиболее эффективного сброса веса. Некоторые программы даже не требуют наличие интернета для доступа к полному списку продуктов.

Практически все приложения для счетчика калорий имеют следующие функции: индивидуальный расчет суточный нормы калорий; счетчик калорийности продуктов; счетчик белков, углеводов и жиров; готовый список продуктов со всеми макросами; возможность добавления физической активности; готовый список основных физических нагрузок с расходом калорий; слежение за изменениями в объемах и весе; учет выпитой воды; удобные и наглядные графики, которые помогут вам отладить питание.

Однако даже одинаковые функции в этих приложениях реализованы совершенно по-разному. Приложения для подсчета калорий отличаются не только дизайном и удобством использования, но и базой продуктов, вариантами активности, дополнительными функциями.

В данной статье я рассмотрю два наиболее популярных приложения для подсчёта калорий на Android и iOS: My FitnessPal, Fat Secret.



Лидирующую позицию в списке самых популярных приложения для подсчета калорий уверенно занимает My FitnessPal. По заявлению разработчиков, программа имеет крупнейшую базу данных (более 6 млн. наименований продуктов), которая пополняется ежедневно. В приложении реализован полный комплект функций: создание неограниченного количества собственных блюд, удобная статистика и отчеты о динамике веса, сканер штрих-кодов, статистика по основным питательным веществам, включая белки, жиры, углеводы, сахара, клетчатку и холестерин.

Еще одним удобным моментом My FitnessPal является полная синхронизация с сайтом: заполнять дневник можно как с компьютера, так и с телефона. Приложение бесплатное, однако отдельные дополнительные функции доступны только по платной подписке. Из минусов пользователи также отмечают невозможность синхронизации с отдельными фитнес-трекерами.

Средняя оценка: 4,6

Количество скачиваний: ~50 млн.



Ещё одно абсолютно бесплатное приложение для подсчета калорий без премиум-аккаунтов, подписок и рекламы – Fat Secret. Одним из главных преимуществ программы является приятный, лаконичный и информативный интерфейс. Fat Secret имеет большую продуктовую базу (в том числе и ввод продуктов по штрих-коду), которая разделена на категории: Продукты, Ресторанные сети, Популярные марки, Супермаркеты. Помимо стандартных макросов предлагается информация по количеству сахара, натрия, холестерина, клетчатки. Также

имеется простой дневник упражнений, чтобы следить за сожженными калориями.

Из интересных функций приложения можно также отметить распознавание изображений: фотографируйте продукты питания и блюда и ведите дневник в фотографиях. Среди неудобств пользователи отмечают недостаточное количество приемов пищи (только завтрак, обед, ужин, закуски), а также неудобное добавление рецептов без возможности указания порций. Есть раздел контроля за весом, а вот контроля за объемами, к сожалению, нет.

Средняя оценка: 4,4

Количество скачиваний: ~10 млн.

В целом любую из этих программ можно назвать отличным помощником для тех, кто решил встать на сторону правильного питания. Приложения для подсчета калорий являются удобным инструментом, чтобы провести анализ текущего режима питания и выявить факторы, препятствующие снижению веса.

УДК 629.3.022

Хахалкин Д.Д.

АВТОНОМНАЯ СИСТЕМА СМАЗКИ АВТОМОБИЛЬНОГО ТУРБОКОМПРЕССОРА

*БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент
Вегера И.И.*

Все чаще прослеживается тенденция установки турбин на двигателях небольших объёмов 1.4 и 1.6, что позволяет достигать мощность и крутящий момент двигателей большего объёма, но при этом иметь значительно меньший расход топлива, что немаловажно в наши дни.

Основным слабым местом турбины является система смазки, т.к. загрязнения и посторонние частицы, содержащиеся в