**Влияние современного образа жизни на правильное питание человека**

Научно-техническая революция к концу 20 века почти полностью освободила человека от тяжелого физического труда, сократив его энерготраты примерно на 1000 ккал/сут. Сегодня у населения экономически развитых стран суточные энерготраты составляют в среднем 1800-2200 ккал/сут., против 3000-3500 ккал/сут. в середине прошлого столетия.   
Такие изменения должны были привести к существенному уменьшению объема потребляемой пищи. Однако если эти уменьшившиеся объемы могут позволить человеку удовлетворить потребности в[основных пищевых веществах](http://eat-info.ru/references/calories/)- белках, жирах и углеводах и энергии, то они не способны обеспечить поступление витаминов, [минеральных веществ](http://eat-info.ru/references/microelements/) и других биологически активных компонентов пищи в необходимых количествах.   
Образовавшиеся «ножницы» и являются той объективной причиной, по которой современный человек не может составить адекватный по энергетической ценности рацион из обычных натуральных продуктов, и в результате он или переедает, набирая лишний вес, либо недополучает биологически значимые пищевые компоненты, дефицит которых наблюдается в питании населения большинства экономически развитых государств. Более того, мировое медицинское сообщество оценивает сложившуюся ситуацию в питании как кризисную в отношении его обеспеченности микронутриентами.

На Международной конференции Всемирной Организации Здравоохранения (ФАО/ВОЗ), организованной по инициативе научной общественности в Риме в 1992 г., и посвященной оценке качества питания населения различных стран мира, впервые было официально признано широкое распространение среди населения экономически развитых государств указанных дефицитов. В резолюции, подписанной руководителями правительств более чем 140 стран мира, указана необходимость проведения широкомасштабных государственных действия по их эффективной коррекции.

Помимо [ожирения](http://eat-info.ru/healthy-nutrition/khudeem-pravilno/), которое стремительно распространяется среди всех слоев населения, стоит отметить еще один факт, связанный с проблемами образования в области культуры питания и касающийся особенностей питания достаточно большой группы молодежи. Не обладая знаниями о реальных потребностях своего организма в пищевых и биологически активных веществах, руководствуясь только стремлением соответствовать модным стандартам внешности, молодые люди пренебрегают правилами здорового питания, что зачастую приводит к возникновению очень серьезного и тяжелого заболевания – [анорексии](http://eat-info.ru/healthy-nutrition/khudeem-pravilno/3-8-opasnost-izbytochnogo-pokhudeniya.php" \o "опасность избыточного похудения (ИМТ менее 19)).