1. 现在大多数的年轻人都比较注重身材，想要塑造较好的体形。这样的情况尤其是在大学里面表现得尤为突出。然而饮食对于塑造体行有着很大的影响，具体问题如下：
2. 饮食控制不当，严重影响身体健康
3. 无法清晰地了解饮食所含的热量，因此对于塑形困难重重
4. 没有科学的饮食计划，因此塑形效果微乎其微
5. 现在很多喜欢锻炼的人，对于饮食要求很高，具体如下：
6. 喜欢锻炼的人想要增长肌肉，但是却不知道该什么样的的饮食比较适合
7. 适合健身人使用的食材不知道可以做成什么样的菜，以及食用的最适合的两是多少
8. 对于需要严格控制体重的运动员，比赛前夕很有可能因为要控制体重而节食，从而影响发挥。因此，他们缺乏能够保持体重的饮食计划以及合适的饮食
9. 对于生病的人，饮食会格外地注意，具体问题如下：
10. 不清楚哪些食材会与自己吃的药物发生不良反应
11. 不清楚对于自己的病症，哪些食物不适合自己
12. 难以获得适合自己病症的饮食，由于病症总是吃有限的几样食物，导致胃口不振
13. 对于青春期、更年期以及老年期的人，饮食对于他们这些处于关键期的人十分重要，具体问题如下：
14. 青春期的孩子需要有合理的饮食搭配才能更好地成长，然而大部分家长都不太清楚适合青春期孩子的饮食以及摄取量
15. 更年期的人会出现一些生理问题，因此需要调养，然而却很少有人能够清楚适合自己的调养饮食
16. 老年人为了保持身体健康，每天所摄取的食物热量都是定量的，然而却没有有效地方法能够衡量出他们每天所摄取的食物热量，以及怎样饮食才能摄取合适的食物热量