

1895 г. Рентген, производя эксперимент с электрическими разрядами в темном помещении, обнаружил свечение трубки, так как трубка была покрыта чехлом, который не пропускает видимые ультрафиолетовые лучи. Он предположил, что свечение вызывается невидимыми лучами – «X» лучами (неизвестными) [2]. За короткий промежуток времени Вильгельм изучил основные свойства лучей (лучи проникают через мягкие ткани, но задерживаются костями) и сделал первый рентгеновский снимок. Потрясенный своим открытием Рентген опубликовал статью и разослал письма известным ученым Европы. Новость о новой технологии распространилась незамедлительно и уже в 1896 г. впервые была оказана медицинская помощь с помощью нового метода диагностики. Рентгеновские лучи быстро приобрели популярность и стали использоваться в медицине, эти события положили начало производству специализированного рентген оборудования. Открытие Вильгельма Рентгена сделало его первым обладателем Нобелевской премии по физике (1901 г.). Ученый отказался от права на патент, а денежное вознаграждение передал университету.

**Выводы.** Вильгельм Конрад Рентген совершил одно из важнейших открытий в истории науки – рентгеновские лучи. Изобретение быстро нашло применение в диагностике заболеваний. Отказ Рентгена от патента и передача средств университету подчеркивают его стремление к развитию науки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Овчаров, А. В. Вильгельм Рентген и его чудодейственные лучи / А. В. Овчаров, П. Д. Голубь // Физика в школе. – 2023. – № 6. – С. 3-8.
2. Дружинин, Б. Л. Самый первый / Б. Л. Дружинин // Физика для школьников. – 2025. – № 2. – С. 43-48.

## ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИИ К НОВОЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ НА РАЦИОН ПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**Сопыев К. Т.**

Гродненский государственный медицинский университет

**Научный руководитель:** Синкевич Е. В.

**Актуальность.** Рацион питания студентов-иностранцев в новых условиях обучения оказывает значительное влияние на их здоровье, работоспособность и адаптацию к стране пребывания [1]. Изучение пищевых привычек и предпочтений позволяет выявить проблемы в рационе и определить направления корректировки питания для улучшения физического и психологического состояния студентов.

**Цель.** Исследовать особенности питания иностранных студентов Гродненского государственного медицинского университета, выявить частоту употребления различных продуктов национальной белорусской кухни и предпочтения в изменении рациона.

**Методы исследования.** Проведено онлайн-анкетирование среди 341 студента факультета иностранных учащихся. Обработаны количественные и качественные данные с использованием процентного распределения и тематического анализа открытых ответов.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам проведённого анкетирования установлено, что у большинства иностранных студентов после переезда в Республику Беларусь произошли изменения в характере питания: 83% студентов отметили изменение рациона, связанное с влиянием адаптационного периода на пищевые привычки.

Анализ частоты употребления основных групп продуктов показал неоднородность и несбалансированность рациона. Мясные продукты ежедневно употребляют лишь 25% студентов, тогда как 40% отмечают их редкое или полное отсутствие в рационе. Особенно низким является потребление рыбы: 88% респондентов едят её редко или не употребляют вовсе, что может свидетельствовать о потенциальном дефиците полиненасыщенных жирных кислот и других нутриентов. Молочные продукты включаются в ежедневный рацион у 46% студентов, фрукты – у 26%, овощи – у 46%. При этом значительная часть опрошенных (31%) ежедневно или несколько раз в неделю (39%) употребляет сладости, что отражает тенденцию к избыточному потреблению простых углеводов.

Более половины респондентов (57%) пробовали блюда белорусской национальной кухни (борщ, драники, колдуны), однако 43% либо не знакомы с местной кухней, либо пробовали её частично, что может указывать на сохранение этнокультурных пищевых предпочтений. Уровень адаптации к белорусской кухне большинство студентов оценили на 3–4 балла по пятибалльной шкале, что соответствует средней степени пищевой адаптации.

При выборе продуктов основными факторами являются вкусовые предпочтения (76%), польза для здоровья (61,9%), ценовая доступность (54,5%) и время приготовления (52,8%). Таким образом, наряду с гедонистическим компонентом, студенты учитывают и рациональные критерии выбора пищи.

Самооценка рациона показала, что лишь 43% студентов считают своё питание здоровым, тогда как 43% оценивают его как частично соответствующее принципам рационального питания, а 14% – как нездоровое.

**Выводы.** Анализ частоты употребления основных групп продуктов показал несбалансированность рациона. Самооценка рациона показала, что лишь 43% студентов считают своё питание здоровым.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Батурин, А. К. Программы оценки фактического питания населения / А. К. Батурин // Актуальные вопросы оптимизации питания населения ПФО : материалы научно-практической конференции. – Н. Новгород, 2006. – С. 76–80.