



Отказавшись от идеи, что высокий холестерин вреден для здоровья, мы сможем избежать и болезней, и зависимости от лекарств. С. 177

Фармацевтическая промышленность хочет, чтобы и вы, и ваш врач боялись отменять статины и снова и снова продлевали рецепты. Но в этом нет никакого смысла. С. 188

Мясные и молочные продукты лежали в основе здоровых человеческих диет по всему земному шару в течение тысячелетий. Заявления о вреде для здоровья молока, животных продуктов и соли не выдерживают тщательной проверки временем. С. 259

ПАРАДОКС ПИТАНИЯ

КАК ЕДА

КЭТРИН ШЭНАХАН

доктор медицины США,
биохимик, генетик



МЕНЯЕТ НАШ МОЗГ

КЕТОНЫ НЕ ТАК ПОЛЕЗНЫ
И... БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ МОЗГА,
КАК ПРИНЯТО СЕГОДНЯ
ДУМАТЬ. НО ЕСТЬ СПОСОБ
ИЗБЕЖАТЬ ИХ ТОКСИЧНОСТИ.

Высокая точка дымления — это одна из рекламных уловок, которой пользуются для продажи растительных масел. На самом деле она не важна! С. 226

Окислительный стресс может вызывать воспаление и/или накопление клеточного мусора. С. 46

ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРОВ
«УМНЫЙ ГЕН» И «КОД
МЕТАБОЛИЗМА»

Человечество ел жиры еще с каменного века, а молочные жиры — еще с тысячелетий. Растительные масла — нечто совсем другое. Карта генов, связь

Кэтрин Шэнахан

Парадокс питания: как еда меняет наш мозг /

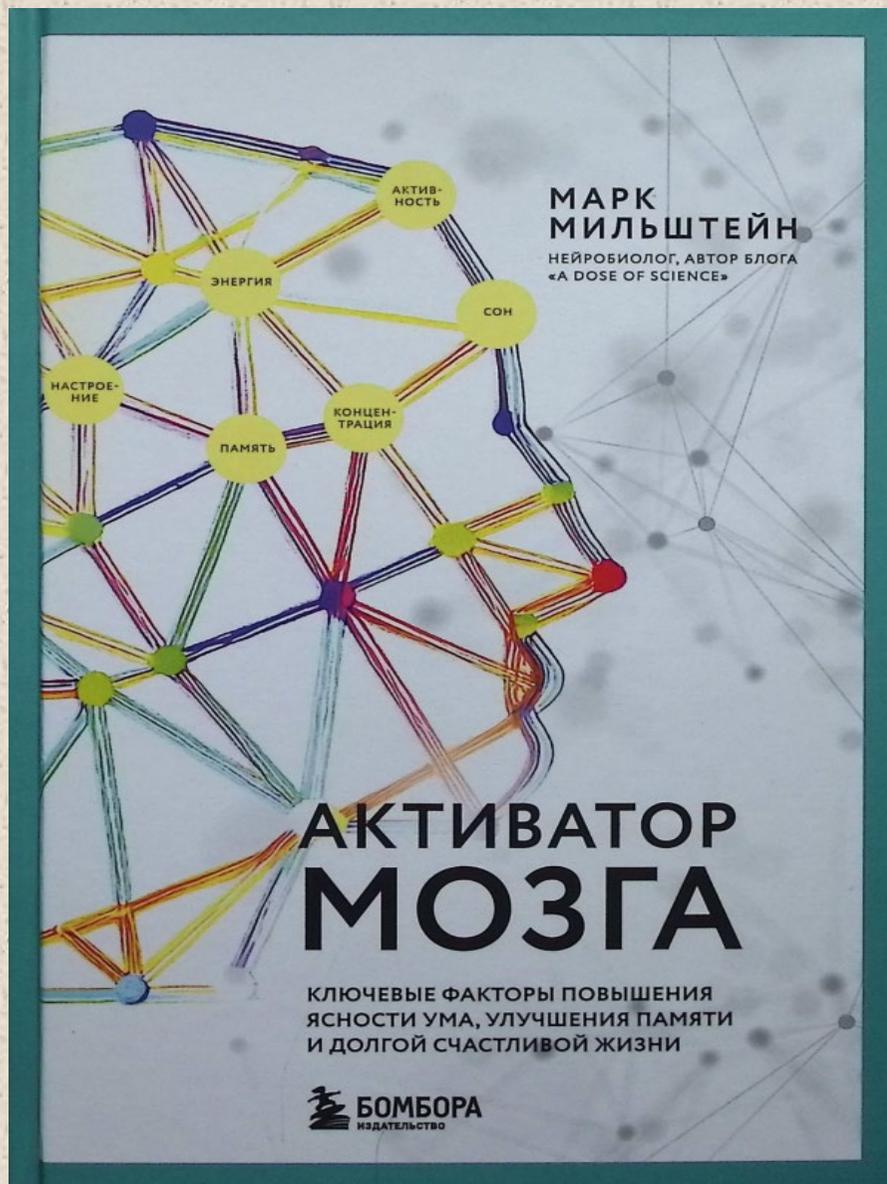
Кэтрин Шэнахан; перевод с английского А. В.

Захарова. — Москва: Эксмо, 2025. — 383 с: ил. — ISBN 978-5-04-204724-4.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2336084>

Автор бестселлеров «Умный ген» и «Код метаболизма», доктор Шэнахан объясняет, как восемь распространенных растительных масел вызывают повреждение клеток и приводят к развитию самых «популярных» хронических заболеваний. Из книги вы узнаете, как было создано первое гидрогенизированное масло, чем прославились специалисты Proctor & Gamble, как растения защищают себя от нас, растительных хищников, и что поможет восстановить подорванное здоровье, даже если ситуация кажется нам критической.

В конце автор дает четкий план восстановления здоровья и омоложения организма.



Марк Мильштейн

Активатор мозга: ключевые факторы повышения ясности ума, улучшения памяти и долгой счастливой жизни / Марк Мильштейн; перевод с английского И. Чорного. — Москва: Эксмо, 2025. — 331, [1] с. — (Бережно о мозге. Книги о том, как улучшить работу мозга, его возможности и свое здоровье). — ISBN 978-5-04-204964-4.

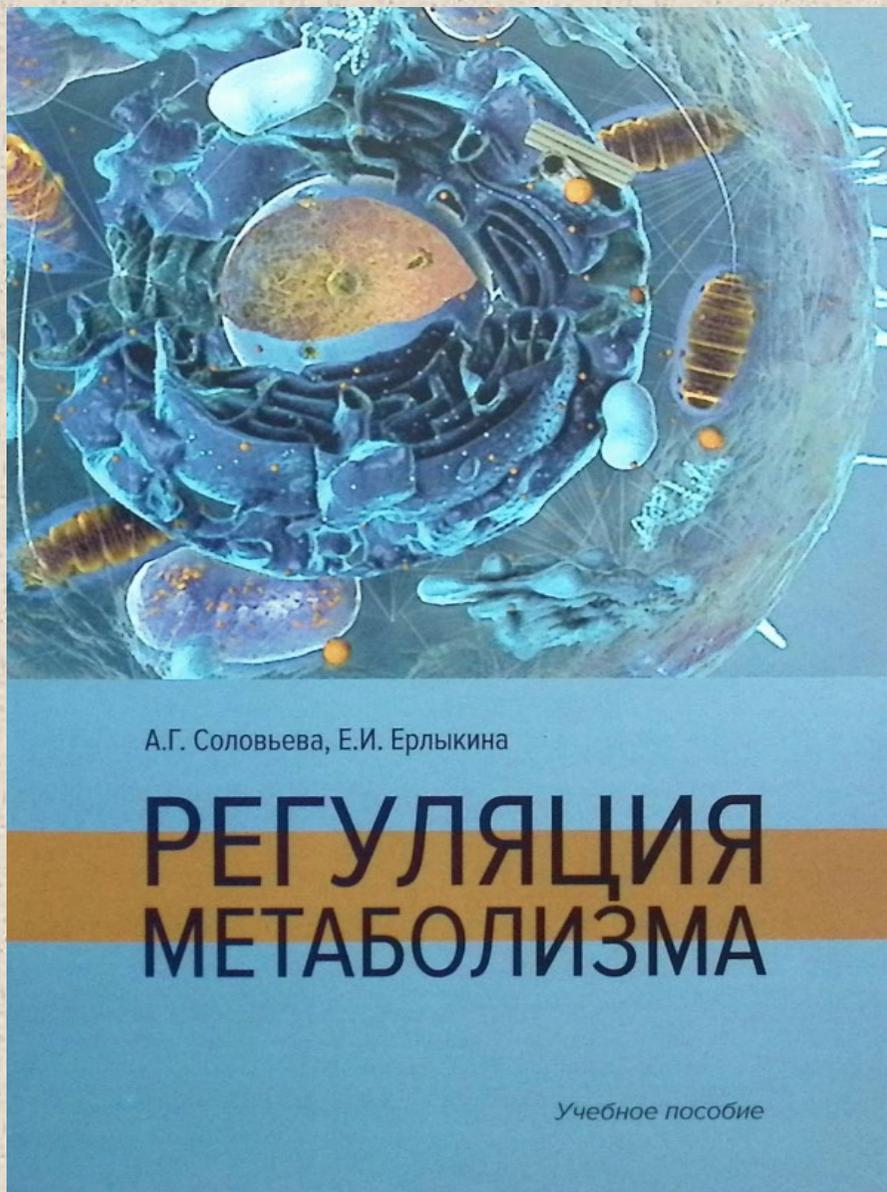
<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2343401>

Мы – а не наши гены – можем контролировать нашу когнитивную судьбу. Серьезный умственный упадок не является неизбежной частью старения. Вы можете улучшить здоровье своего мозга и значительно снизить риск деменции, если сейчас предпримете правильные шаги.

В этой книге ученый и мотивационный спикер Марк Мильштейн раскроет секреты улучшения работы мозга. Он расскажет о мощной связи мозга с иммунной системой, сердцем и кишечником, поделится пошаговым планом действий для укрепления и сохранения молодости мозга в любом возрасте.

Автор разоблачит распространенные заблуждения и предложит научно обоснованные стратегии в развлекательном, мотивирующем и легком для понимания руководстве.

«Активатор мозга» - книга для тех, кто хочет жить более счастливой и полноценной жизнью – сегодня, завтра и далеко в будущем.



Регуляция метаболизма: учебное пособие / А. Г. Соловьева, Е. И. Ерлыкина; Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского. — Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского, 2025. — 163 с.: ил., табл. — ISBN 978-5-908049-02-3.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2338074>

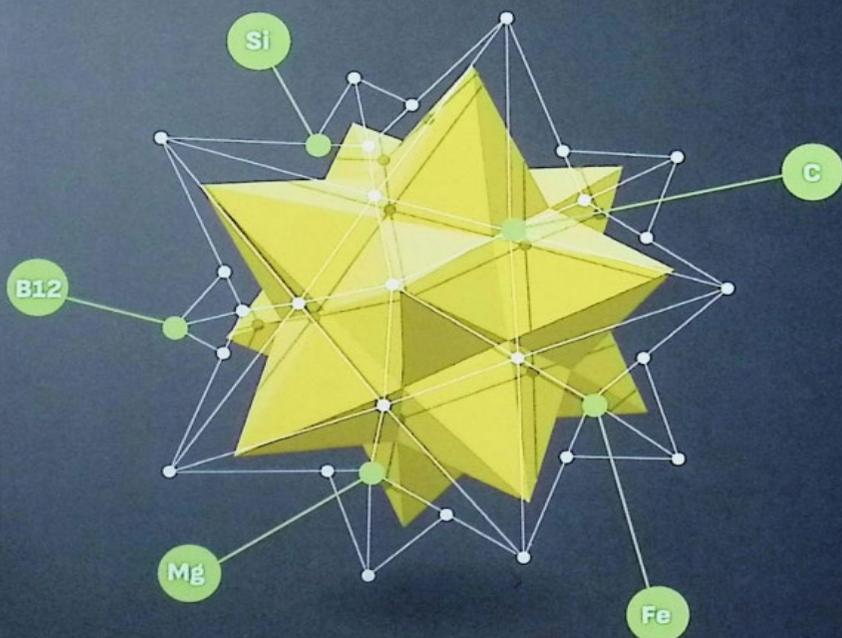
В учебном пособии систематически изложены основные принципы регуляции метаболизма клетки. Рассматриваются сигнальные системы и механизмы адаптации клетки к различным стрессам. Освещены особенности синтеза и активности белков-ферментов. Рассматривается регуляция клеточного деления.

Соловьева Анна Геннадьевна

Р.Г. Дёшин

СРЕДСТВА НУТРИТИВНОЙ И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В СПОРТЕ

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК



30 лет с Вами
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»

Дёшин Роман Геннадьевич

Средства нутритивной и фармакологической поддержки в спорте: краткий справочник / Р. Г. Дёшин. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2025. — 77, [1] с.: ил., табл. — ISBN 978-5-9704-9287-1.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2336068>

В предполагаемом справочнике описаны субстанции и препараты, используемые чаще других при нутритивной и фармакологической поддержке спортсменов.

Основная цель данного справочника – облегчение подбора субстанций и препаратов для нутритивной и фармакологической поддержки спортсменов на различных этапах подготовки и соревнований.

У М Н Е Е В С Е Х ?

Как наш мозг думает
и принимает решения



Мануэль Мартин-Лоэчес

Мануэль Мартин-Лоэчес

Умнее всех? Как наш мозг думает и принимает решения: перевод с испанского / Мануэль Мартин-Лоэчес ; переводчик Ольга Лукинская. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2026. — 408 с. — ISBN 978-5-00223-370-0.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2338100>

Как и положено авторам книг про интеллект, испанский профессор Мануэль Мартин-Лоэчес не просто умен и научно компетентен, но мудр!

Благодаря его талантам рассказчика мы можем усвоить сложнейшую картину устройства нашего мозга – и понять, за счет чего нам удалось продвинуться дальше, чем все наши родственники и соседи по эволюции, от осьминогов до неандертальцев.

Однако описав феноменально развитый интеллект Homo sapiens и убедив читателя в том, что мы точно – самые лучшие, автор приходит к парадоксальному выводу: по умолчанию наш мозг на получение удовольствия, а не на поиск «правды» - и часто столь умен только для того, чтобы суметь обмануть самого себя.

В финале читатель может сам сделать теперь уже осознанный выбор в пользу удовольствия или правды.



Нормальная физиология.
Клиническая лабораторная диагностика

Н.А. Воробьева
А.С. Воронцова
А.А. Мурашкина

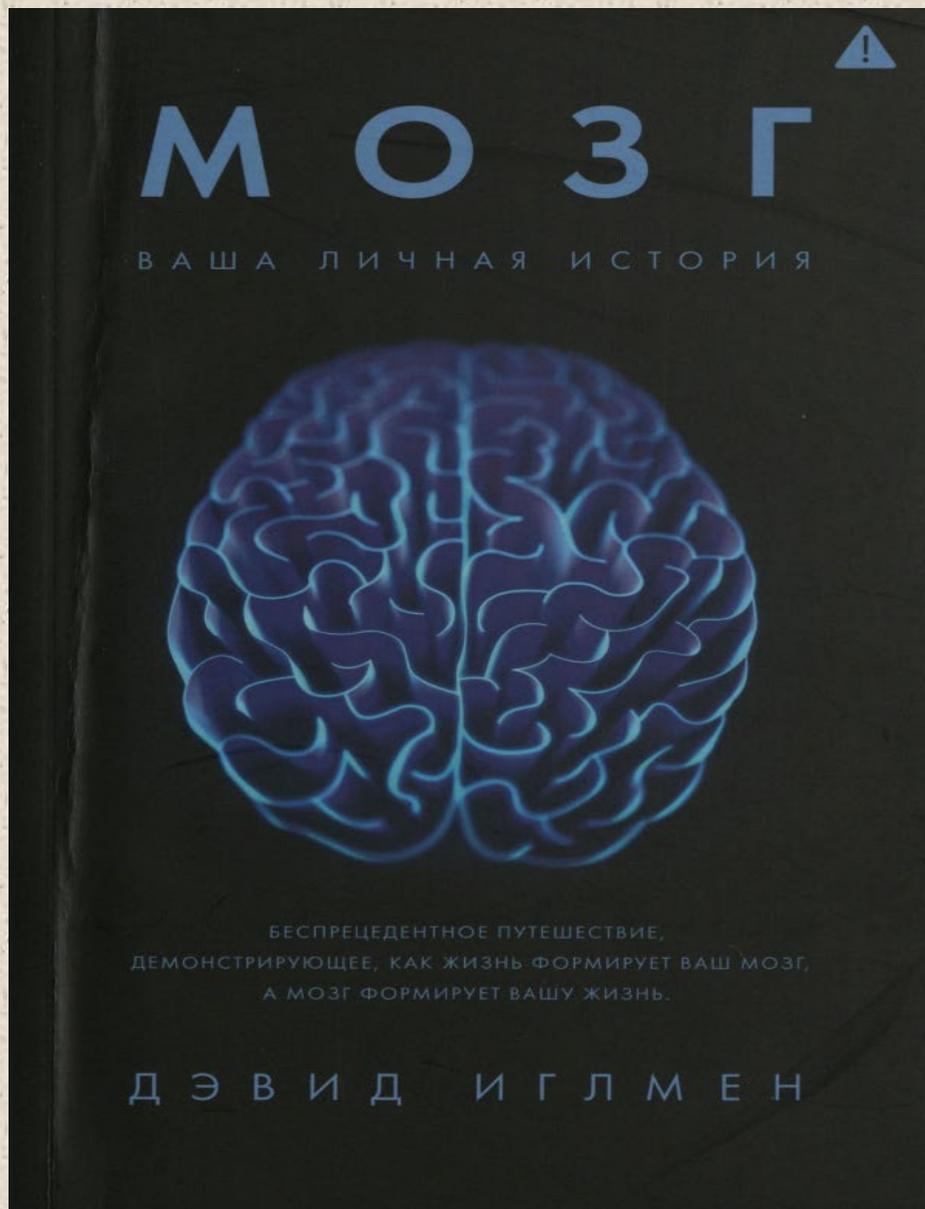
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ФОЛАТНОГО ОБМЕНА

Воробьева Надежда Александровна

Здоровый образ жизни как способ профилактики нарушений фолатного обмена: учебное пособие / Н. А. Воробьева, А. С. Воронцова, А. А. Мурашкина ; Северный государственный медицинский университет. — Архангельск: ФГБОУ ВО СГМУ Минздрава России, 2025. — 104 с.: ил. — (Нормальная физиология. Клиническая лабораторная диагностика). — ISBN 978-5-91702-602-2.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2341257>

В учебном пособии представлены ключевые аспекты образа жизни, оказывающие влияние на функционирование фолатного цикла, патогенетические пути этих воздействий, а также вероятные исходы нарушения фолатного обмена.



Дэвид Иглмен

Мозг: ваша личная история / Дэвид Иглмен; перевод с английского Юрия Гольдберга. — Москва: КоЛибри, 2025. — 253, [2] с.: ил., портр. — ISBN 978-5-389-30366-9.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2335617>

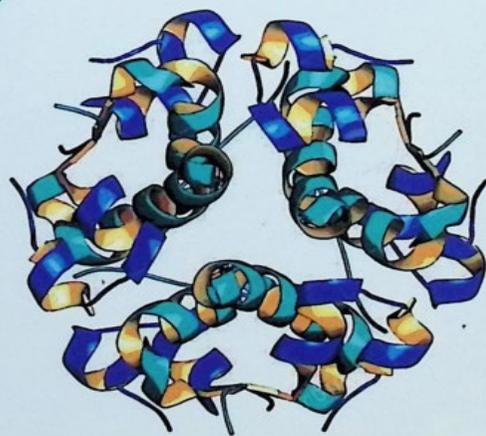
Дэвид Иглмен, известный американский нейробиолог, автор мировых бестселлеров, создатель и ведущий международного телесериала «Мозг», приглашает читателей в увлекательное путешествие к истокам их собственной личности, в глубины загадочного органа, в чьи тайны наука начала проникать совсем недавно. Кто мы? Как принимаем решения? Почему нам необходимы другие люди? А главное, что ждет нас в будущем? Какие открытия и возможности сулит человеку невероятно мощный мозг, которым наделила его эволюция?

Д.И. Кузьменко
Т.К. Климентьева
Л.В. Спирина

ФИЗИОЛОГИЯ ИНСУЛИНА

МЕХАНИЗМЫ ОЖИРЕНИЯ И ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ ПРИ ДИАБЕТЕ 1 ТИПА

Монография



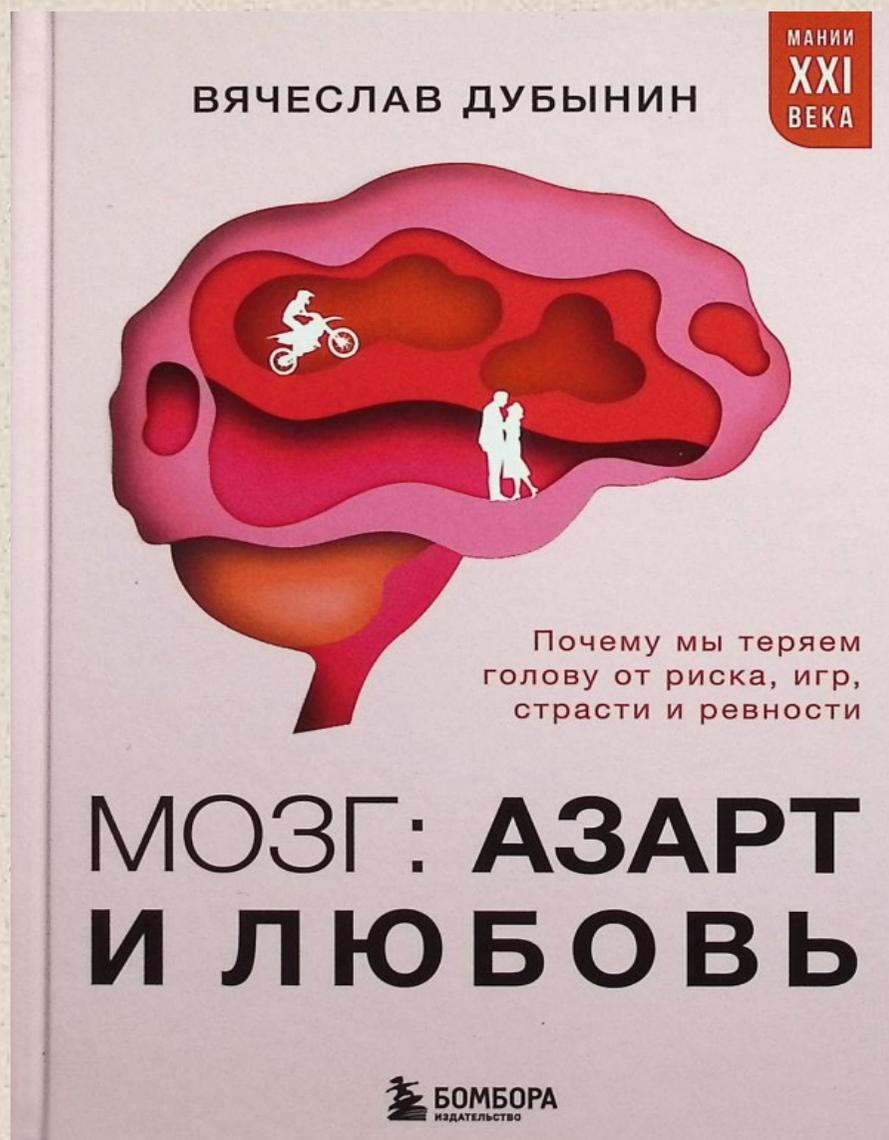
Кузьменко Дмитрий Иванович

Физиология инсулина. Механизмы ожирения и инсулинорезистентности при диабете 1 типа / Д. И. Кузьменко, Т. К. Климентьева, Л. В. Спирина. — Москва: Знание - М, 2025. — 211 с.: ил., портр. — ISBN 978-5-00255-124-8.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2336082>

В монографии представлены современные данные о молекулярной организации и регуляции сигнальных путей инсулина. Обсуждаются актуальные проблемы диабетологии, касающиеся предрасположенности и механизмов развития ожирения, которое получило прогрессирующее распространение в последние годы среди больных сахарным диабетом 1 типа в большинстве стран мира.

Рассмотрены возможные механизмы формирования резистентности к экзогенному инсулину у больных сахарным диабетом 1 типа.



Дубынин Вячеслав Альбертович

Мозг: азарт и любовь: почему мы теряем голову от риска, игр, страсти и ревности / Вячеслав Дубынин. — Москва: Бомбора, 2025. — 333, [1] с. — (Мании XXI века. Книги профессора Дубынина). — ISBN 978-5-04-215157-6.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2343342>

В книге профессор Вячеслав Дубынин исследует фундаментальные программы, которые заставляют нас бросать вызов себе и другим, поддаваться страсти и одерживать победы.

С опорой на современные научные исследования, автор приводит примеры и проводит параллели, помогающие понять, как азарт и любовь влияют на работу нашего мозга.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ИССЛЕДОВАНИЯ БИОХИМИЧЕСКИХ
И ИММУНОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК
ВОДЯНИСТОЙ ВЛАГИ
ПЕРЕДНЕЙ КАМЕРЫ ГЛАЗА
И СЛЕЗНОЙ ЖИДКОСТИ**

МОНОГРАФИЯ
Под редакцией
А.Н. Курзанова, И.М. Быкова

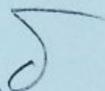


Москва, 2025

Методические аспекты исследования биохимических и иммунологических характеристик водянистой влаги передней камеры глаза и слезной жидкости / А. Н. Курзанов, И. М. Быков, Е. В. Быкова [и др.]; под редакцией А. Н. Курзанова, И. М. Быкова. — Москва: Акад. Естествознания, 2025. — 142 с.: ил., портр. — ISBN 978-5-6053407-5-1.

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2336078>

В монографии рассмотрены существующие в отечественной и зарубежной литературе представления о клинико-биохимических характеристиках глазных жидкостей и приведена информация об основных методических аспектах исследования слезной жидкости и водянистой влаги передней камеры глаза, включая сбор образцов, их преаналитическую обработку и наиболее апробированных и эффективных методах биохимического анализа.



4.2. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

**Метод микробиологического измерения
концентрации *Rhodococcus aetherivorans*
S-22 ВКПМ Ас-2208, штамма-продуцента
нитрилгидратазы в воздухе рабочей зоны
и атмосферном воздухе городских
и сельских поселений**

Методические указания по методам контроля
МУК 4.2.4041—24

Издание официальное

Москва • 2025

*Метод микробиологического измерения концентрации
Rhodococcus aetherivorans S-22 ВКПМ Ас-2208,
штамма-продуцента нитрилгидратазы в воздухе
рабочей зоны и атмосферном воздухе городских и
сельских поселений: 4.2. Методы контроля.
Биологические и микробиологические факторы:
методические указания по методам контроля МУК
4.2.4041 - 24: издание официальное. — Москва: ФБУЗ
ФЦГиЭ Роспотребнадзора, 2025. — 11, [1] с.: табл. —
(Государственное санитарно-эпидемиологическое
нормирование Российской Федерации / Федеральная
служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека). — ISBN 978-5-7508-2299-7.*

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2343650>