



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.*

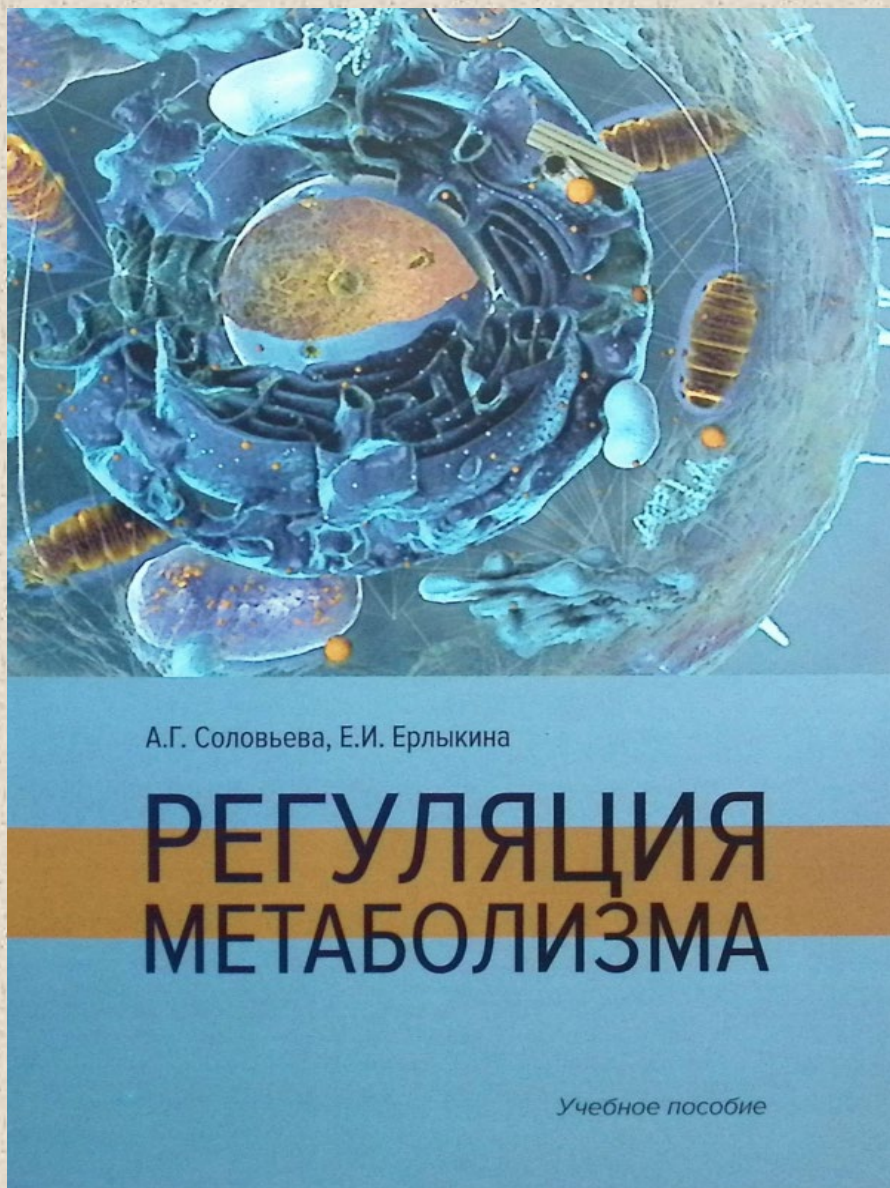
<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2343401>

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>

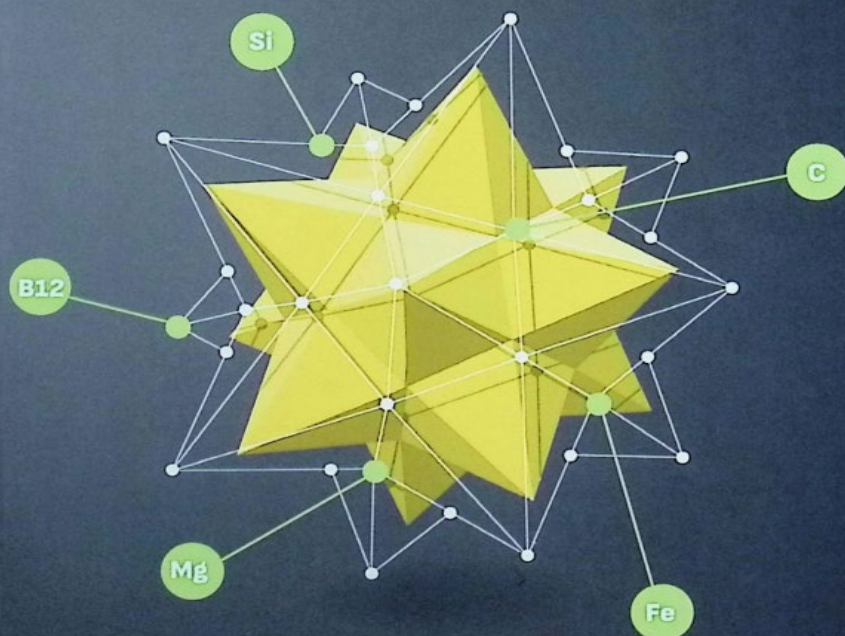
В учебном пособии систематически изложены основные принципы регуляции метаболизма клетки. Рассматриваются сигнальные системы и механизмы адаптации клетки к различным стрессам. Освещены особенности синтеза и активности белков-ферментов. Рассматривается регуляция клеточного деления.

*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

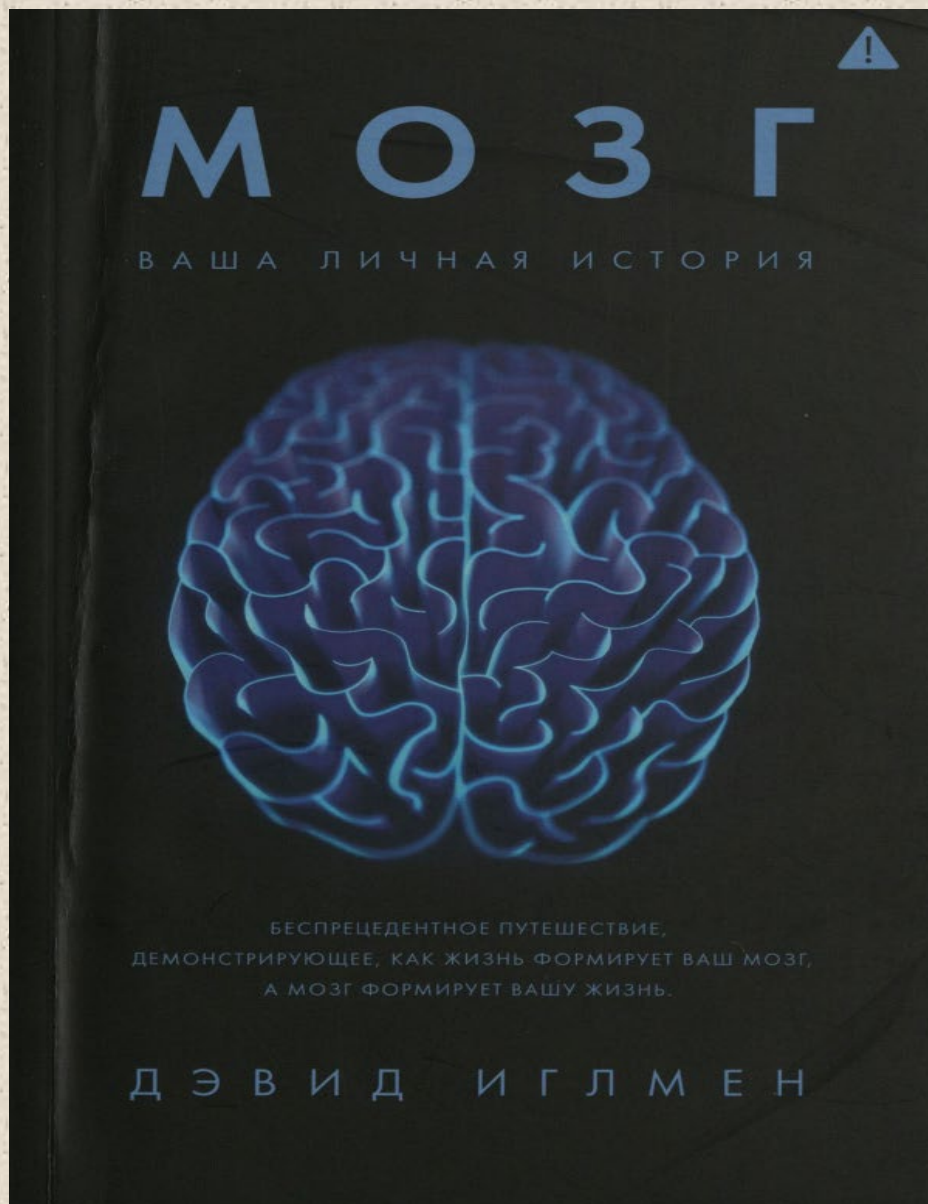
## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ФОЛАТНОГО ОБМЕНА

*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>

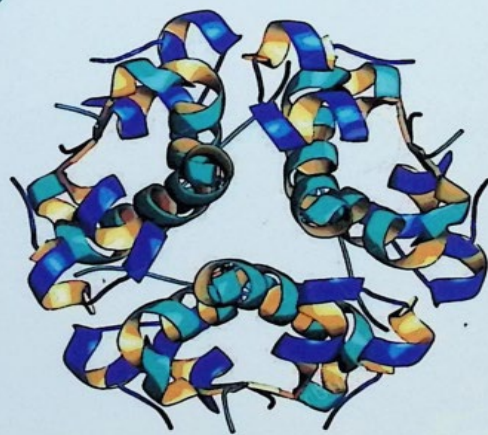
Дэвид Иглмен, известный американский нейробиолог, автор мировых бестселлеров, создатель и ведущий международного телесериала «Мозг», приглашает читателей в увлекательное путешествие к истокам их собственной личности, в глубины загадочного органа, в чьи тайны наука начала проникать совсем недавно. Кто 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



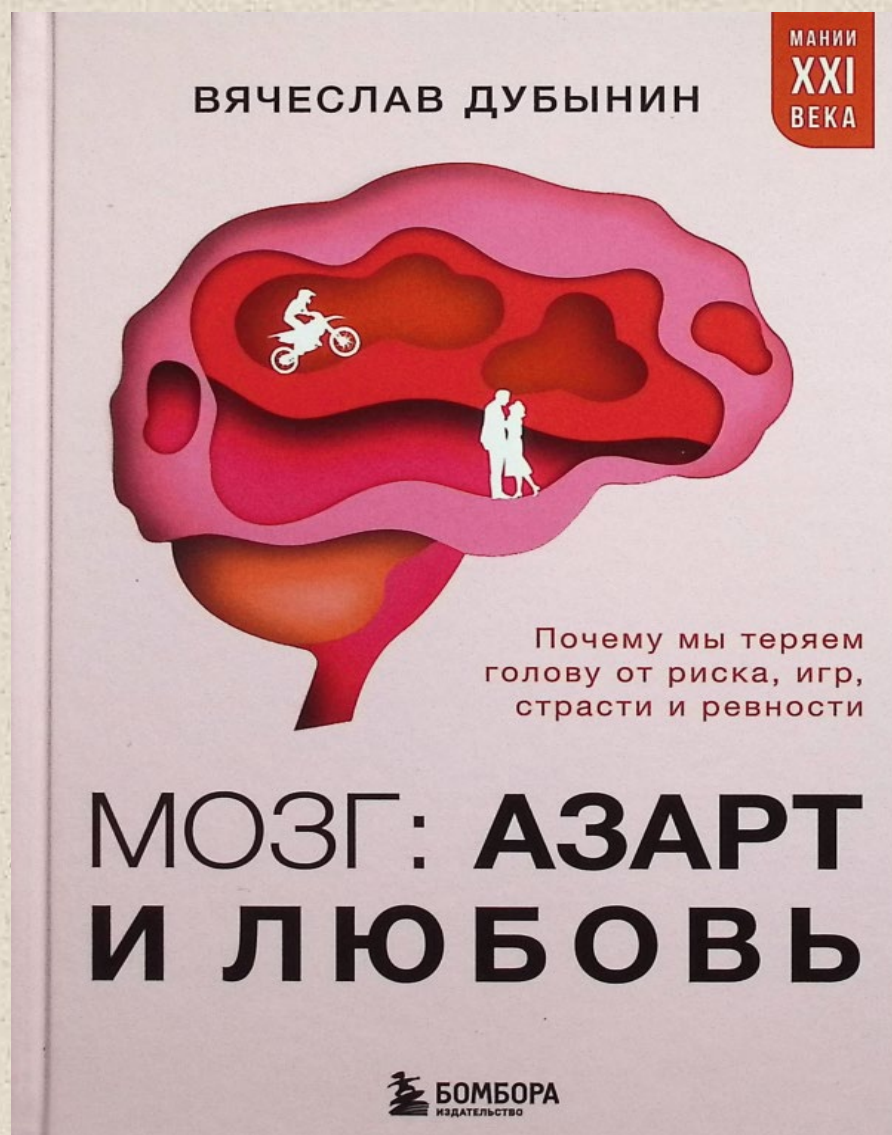
*Кузьменко Дмитрий Иванович*

*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**

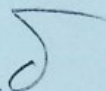


**Москва, 2025**

*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**

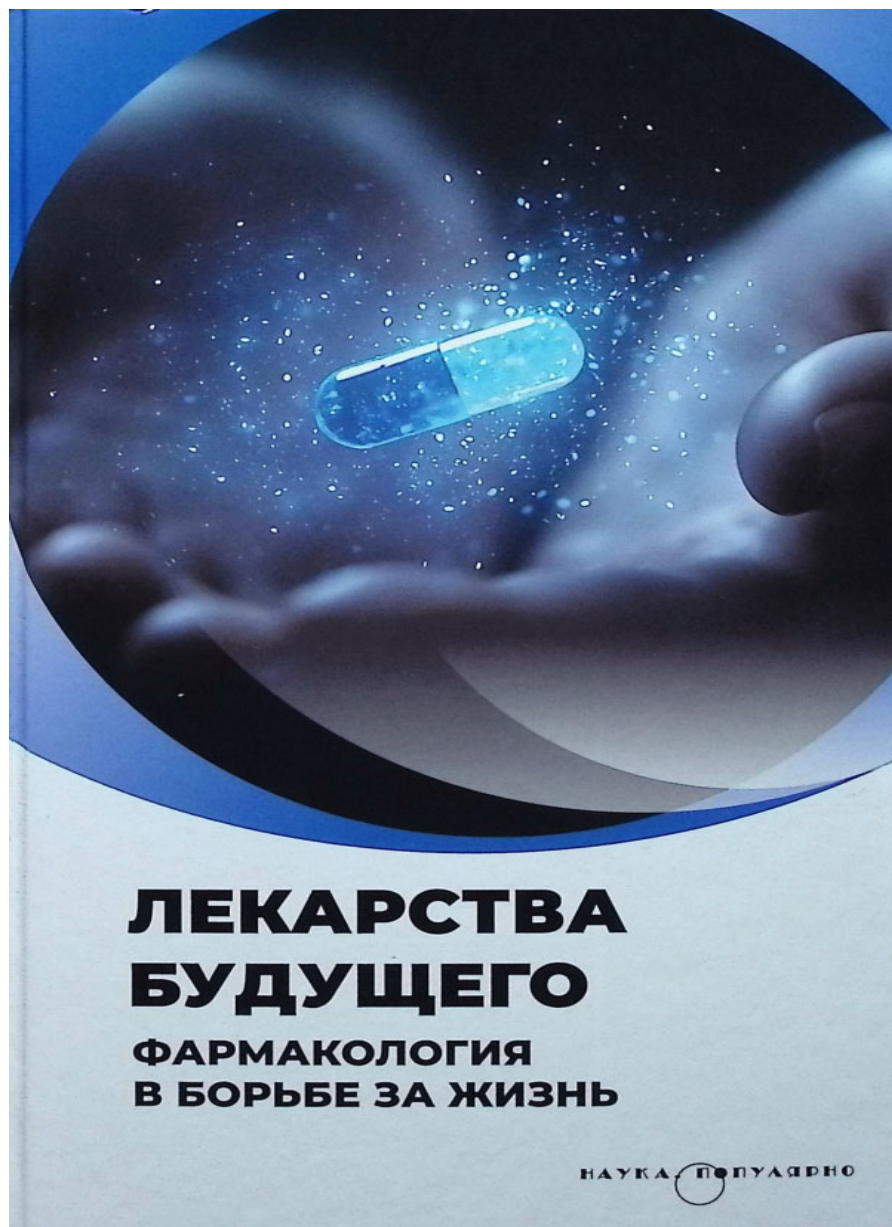
Методические указания по методам контроля  
МУК 4.2.4041—24

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>

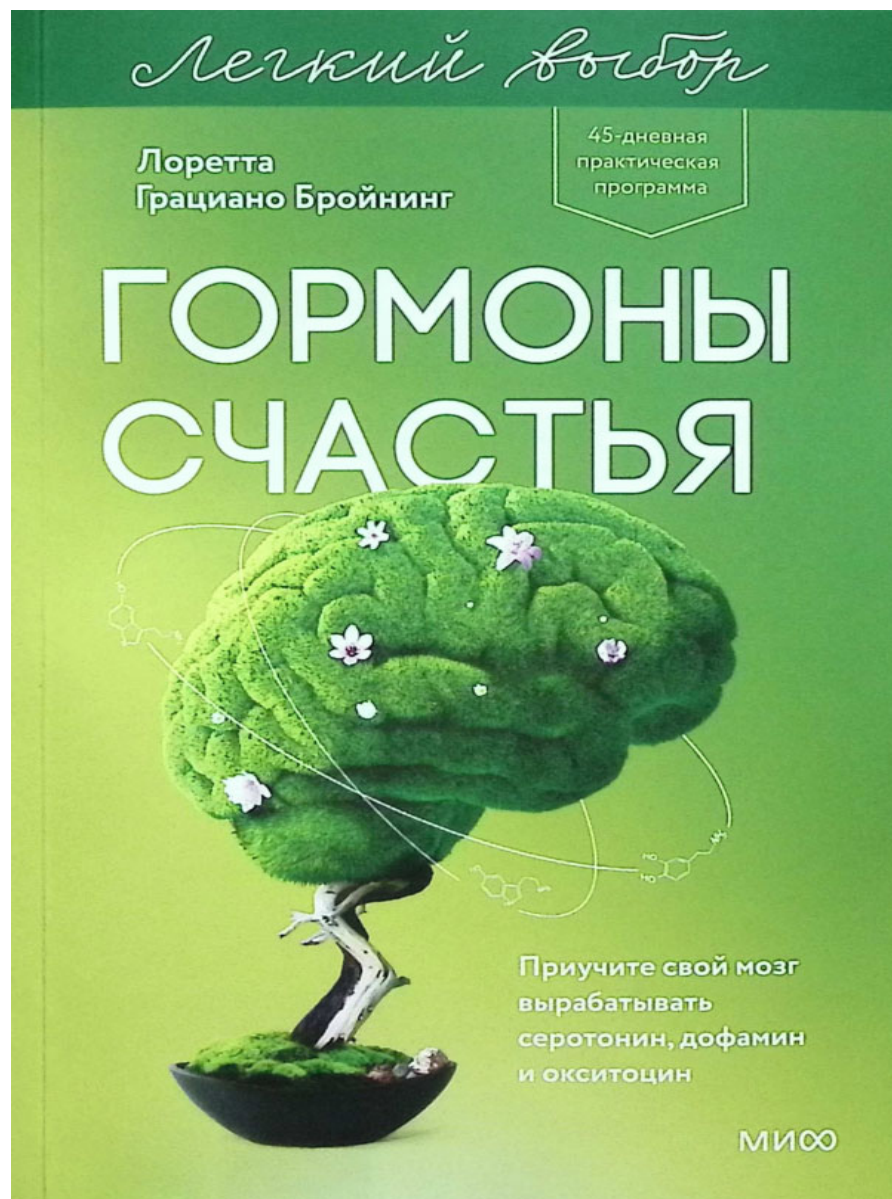


*Лекарства будущего: фармакология в борьбе за жизнь / научный редактор Илья Ясный. — Москва: Наука, 2025. — 253, [2] с.: ил., портр., табл. — (Наука. Популярно). — ISBN 978-5-02-041209-5.*

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2346545>

В книге подробно рассказывается о разработках современных лекарств и научных идеях, стоящих за ними, - о малых молекулах и биопрепаратах, генной и клеточной терапии, о лекарствах, уже сейчас совершающих революцию в фармацевтике. Эти препараты лечат болезни, которые еще недавно считались неизлечимыми, значительно облегчают страдания миллионов пациентов по всему миру и дают им возможность вести активную, полноценную жизнь.

Книга, несомненно, привлечет внимание всех, кто интересуется проблемами и достижениями современной медицинской науки.



*Лоретта Грациано Бройнинг*

*Гормоны счастья: приучите свой вырабатывать серотонин, дофамин и окситоцин / Лоретта Грациано Бройнинг; перевод с английского Михаила Попова. — Москва: МИФ, 2026. — 279, [1] с. — (Легкий выбор). — ISBN 978-5-00250-784-9.*

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2346916>

Автор этой книги предлагает узнать все о работе гормонов, механизмах образования эмоций, поведения и работе различных нейрохимических веществ. А еще о том, как ваш мозг создает устойчивые привычки и почему так трудно освободиться от тех из них, которые считаются плохими или пагубными. Внутри вы найдете 45-дневный план воспитания новых привычек, который поможет сформировать новые шаблоны поведения и научиться запускать действие «гормонов счастья». Прочитав эту книгу, вы сможете перепрограммировать свой мозг и активировать те гормоны, которые сделают вас счастливыми.



*Мелёхин Алексей Игоревич*

*Психосоматика заболеваний кожи / Алексей Мелёхин. — Москва: Бомбора, 2025. — 367, [1] с.: ил., табл. — (Нейропрактика: упражнения для мозга против болезней тела). — ISBN 978-5-04-214603-9.*

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2347091>

Ученые уже давно выявили связь между психосоматикой и возникновением дерматологических заболеваний. Лечение таких состояний может быть сложным, поскольку необходимо устранить не только физические симптомы, но и психологические факторы, которые их вызывают. Одним из основных методов лечения является психотерапия, которая помогает пациентам управлять стрессом и нервным напряжениям.

Книга предназначена тем, кто ищет в себе причину своего заболевания, кто хочет понять, как можно контролировать стресс, и готов последовать рекомендациям автора, чтобы не только получить правильное лечение, но и улучшить качество жизни. Кроме того, информация будет интересна дерматологам, неврологам и иммунологам, поскольку дает доказательный научный взгляд на взаимосвязь между психикой, нервной системой и кожей.

БИБЛИОТЕКА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

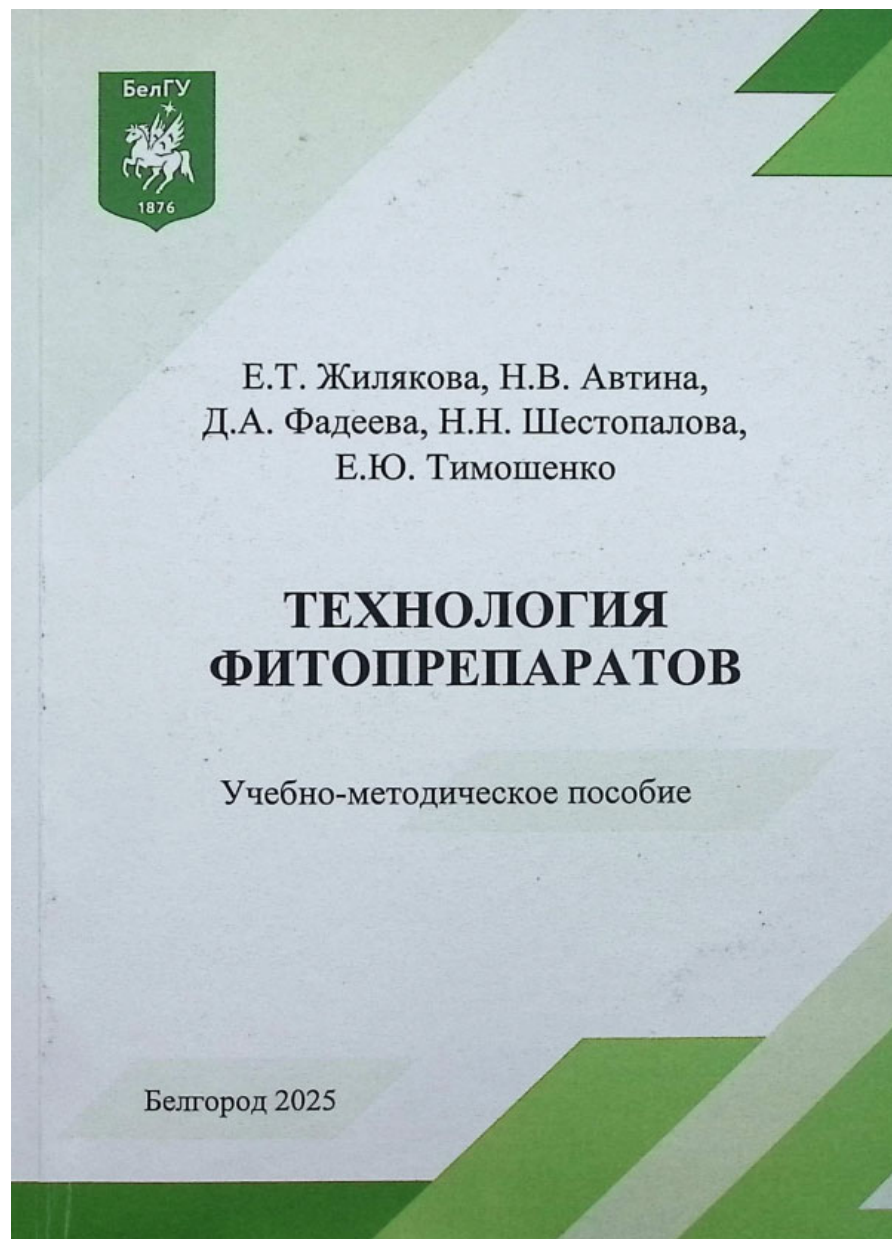
**ОСНОВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ  
БИОТРАНСФОРМАЦИИ  
КСЕНОБИОТИКОВ**

*Санкт-Петербург*

***Основные механизмы биотрансформации ксенобиотиков: учебное пособие / Иванов Дмитрий Олегович, Кашуро Вадим Анатольевич, Невзорова Татьяна Геннадьевна [и др.]; Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. — Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2025. — 63 с.: ил., табл. — (Библиотека Педиатрического университета). — ISBN 978-5-907993-73-0.***

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2346981>

В пособии представлены биохимические механизмы метаболизма ксенобиотиков. Подробно рассмотрены различные типы ферментных систем, катализирующие реакции первой, второй и третьей стадии биотрансформации.




*Технология фитопрепаратов: учебно-методическое пособие / Е. Т. Жилиякова, Н. В. Автина, Д. А. Фадеева и [др.]; Белгородский государственный национальный исследовательский университет. — Белгород: БелГУ, 2025. — 139 с.: ил., табл. — ISBN 978-5-9571-3941-6.*


<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2346919>

В издании освещены теоретические основы технологии экстрагирования и получения фитопрепаратов и практические рекомендации по изготовлению экстракционных лекарственных форм промышленного производства. Каждый раздел содержит вопросы по контролю знаний и навыков в виде тестовых заданий, обучающих и ситуационных задач для самостоятельной подготовки магистрантов к лабораторно-практическим занятиям.

В.С. Карташов



**Очерки  
истории фармации**



Москва 2025

***Карташов Владислав Сергеевич.***

***Очерки истории фармации / В. С. Карташов. —  
Москва: Спутник+, 2025. — 102 с. — ISBN 978-5-9973-  
7185-2.***

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2347741>

В настоящее издание вошли очерки истории фармации, очерки об аптеках и аптекарях, лекарствах и снабжьях, рецептах и прописях лекарственных средств. История фармации представлена в тесной связи с историей фармацевтической культуры, с фармацевтической культурологией – целым направлением в истории фармации, которое сейчас все больше приобретает самостоятельное значение.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

А.С. Тришин

## ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

*Учебно-методическое пособие*

Краснодар  
КГУФКСТ  
2025

*Тришин Алексей Степанович*

*Возрастная физиология: учебно-методическое пособие /  
А. С. Тришин; Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар:  
КГУФКСТ, 2025. — 55 с.: ил., табл.*

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2346307>

Учебно-методическое пособие разработано для изучения дисциплины «Возрастная физиология» и направлено на предоставление обучающимся знаний о специфике организма детей, подростков и юношей для осуществления тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах многолетней подготовки.



*Современные синтетические методологии для создания лекарственных препаратов и функциональных материалов: сборник тезисов IX Международной научно-практической конференции (г. Пермь, ПГНИУ, 6-10 сентября 2025) / Пермский государственный национальный исследовательский университет; отв. ред. М. Г. Учускин, Р. О. Щербаков. — Пермь, 2025. — 284 с.: ил. — ISBN 978-5-7944-4277-9.*

<https://koha.benran.ru/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2346582>

Материалы сборника охватывают широкий спектр современных подходов в области органического синтеза, направленных на разработку биологически активных соединений, фармацевтических субстанций и перспективных функциональных материалов.

Сборник отражает актуальные тенденции развития тонкого органического синтеза и демонстрирует значимость междисциплинарного обмена знаниями для создания инновационных технологий и высокотехнологичных продуктов.