

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)

[Новини](#) > [Вчені розповіли про унікальну користь листя оливи](#)

Вчені розповіли про унікальну користь листя оливи

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор
27.03.26
14:22

110



Експерти з Маастрихтського університету в Нідерландах дізналися дещо цікаве. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що поліфеноли з листя оливи допомагають знижувати рівень «поганого» холестерину та інші фактори ризику серцево-судинних захворювань.

Вказується, що подібний ефект мають сполуки олеуропеїн та гідрокситірозол.

У ході роботи вчені оцінили дані клінічних та експериментальних робіт, присвячених впливу цих речовин на ліпідний профіль крові.

Йдеться про те, що найпомітніший ефект спостерігався у людей з підвищеним серцево-судинним ризиком.

Інформується, що у цій групі частіше фіксували зниження загального холестерину, ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), тригліцеридів та окисленого ЛПНЩ, тобто форми «поганого» холестерину, пов'язаного з пошкодженням судин. У здорових людей зміни рівня жирів у крові були менш вираженими. Але, як зазначається, у них покращувалися показники, пов'язані з окислювальним стресом та станом судинної стінки.

Повідомляється, що такий корисний ефект зумовлений олеуропеїном та гідрокситірозолом. Перша сполука підтримує здорову імунну функцію та оптимальний рівень цитокінів-білків, які обмежують розвиток запальної реакції. Гідрокситірозол ідрокситірозол нейтралізує вільні радикали (нестабільні форми кисню) в організмі, зменшуючи окисний стрес.

Додається, що у людей із надмірною вагою та ожирінням помітного поліпшення ліпідного профілю у вивчених дозах зазвичай не спостерігалось. У жінок після менопаузи та людей з легкою гіперліпідемією ефект був помірним у коротких дослідженнях, але ставав більш вираженим при тривалому прийомі.

Раніше китайці розповіли про унікальну [користь шовковиці](#).

Empty form fields for comments or additional information.

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Empty form fields for comments.

Статті

Дайджест

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

Всі новини

Головне

Популярне

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок
Автор: «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухіянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

