

ОСТАННІ НОВИНИ

- 20:08 Печена картопля в борошні: страва, яку ви точно ще не куштували
- 19:55 Водоліям — «Зірка» та надія на зміни, Дівам — «Відлюдник» і потреба в тиші: Таро-прогноз на 6 червня
- 19:54 Втрачена перемога команди Шарана та осічка «Кудрівки»: відеоогляди перших стикових матчів за місця в УПЛ
- 19:44 Кримський глухий кут: як вогневий контроль України ламає плани окупантів на півдні
- 19:18 «Ми попереджали»: у путіна озвучили нові претензії до США через війну в Україні
- 19:06 Одна популярна спеція може зіпсувати весь суп: про неї знають не всі
- 18:40 У ДБР розкрили масштаби

## ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

# Кокосова чи оливкова олія: яка реально впливає на довголіття

15:05 — 5 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Попри популярність кокосової олії як «суперфуду» для серця, саме [оливкова олія](#) має значно переконливішу доказову базу щодо зниження ризиків серцево-судинних захворювань. Про це [повідомляє](#) Health.

Фахівці зазначають, що кокосова та оливкова олії містять приблизно однакову кількість загального жиру на порцію, однак суттєво відрізняються за його складом. Оливкова олія є кращим джерелом ненасичених жирів, які сприяють підтримці здоров'я серця.

Зокрема, мононенасичені жири, що містяться в оливковій олії, можуть допомагати знижувати рівень ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), відомих як «поганий» холестерин. Крім того, вона містить поліненасичені жири, зокрема омега-3 та омега-6 жирні кислоти, які підтримують роботу серця та мозку.

За даними джерела, одна столова ложка кокосової олії містить 121 калорію, 13,5 грама жиру, з яких 11,2 грама становлять насичені жири. Для порівняння, така сама кількість оливкової олії містить 119 калорій, 13,5 грама жиру та лише 1,86 грама насичених жирів. Натомість вміст мононенасичених жирів в оливковій олії становить 9,86 грама проти 0,86 грама в кокосовій.

Експерти наголошують, що надмірне споживання насичених жирів може підвищувати рівень холестерину ЛПНЩ, який накопичується в артеріях та збільшує ризик серцевих захворювань і інсульту. Саме тому заміна насичених жирів ненасиченими вважається корисною для серцево-судинної системи.

Водночас кокосова олія також має корисні властивості. Вона містить антиоксидантні сполуки, зокрема лауринову та міристинову кислоти, вітамін Е, фітостероли та фенольні кислоти. Ці речовини допомагають боротися з вільними радикалами та зменшувати оксидативний стрес.

Оливкова олія, своєю чергою, містить фенольні сполуки, які можуть знижувати запалення, посилювати антиоксидантний захист організму та пригнічувати ріст деяких бактерій. Також поліфеноли в її складі сприяють зміцненню імунної відповіді.

Крім того, більше споживання оливкової олії пов'язують із нижчим ризиком смертності від серцево-судинних і респіраторних захворювань. Заміна звичайних кулінарних олій оливковою також може сприяти контролю ваги та зменшенню ризиків станів, пов'язаних з ожирінням, зокрема гіперглікемії.

Таким чином, за наявними даними, оливкова олія залишається кращим вибором для підтримки здоров'я серця завдяки високому вмісту ненасичених жирів і ширшій доказовій базі її користі.

Раніше ми писали про те, [що краще вибрати для смаження — смалець чи рослинну олію](#) — щоб не нашкодити здоров'ю.

Читайте нас у [Facebook](#)

55

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкowana версия Лист редакторів Поскаржитися

Поділитися 0 Поділитися Твітнути

### ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

<p>Водоліям — несподівані ідеї, Терезам — складні розмови, а Овнам — конфлікти: гороскоп на вихідні</p>	<p>Вигідна пропозиція Близнюкам, дистанція для Раків та останній ривок Скорпіонів: гороскоп на 5 травня</p>	<p>Грошова допомога для людей з інвалідністю: кому виплатять 10 800 грн</p>	<p>Що додати в каву, щоб прибрати гіркоту: простий лайфхак від експертів</p>
---	---	---	--

### Новини партнерів

<b>Мапа сайту</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Новини</li><li>Україна</li><li>Політика</li><li>Гроші</li><li>Події</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Світ</li><li>Пряма лінія</li><li>Блоги</li><li>Спорт</li><li>Футбол</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Культура</li><li>Шоу-бізнес</li><li>Фігурка дня</li><li>Суспільство</li><li>Стиль життя</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Книга рецептів</li><li>Люди та звірі</li><li>Життєві історії</li><li>25 років потому</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Історія сучасності</li><li>Наука та технології</li><li>Клуб споживачів</li><li>Запитайте у Фактів</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Іменинники дня</li><li>Гороскоп</li><li>Курс валют</li><li>Фотофакти</li><li>Погода</li></ul>
---	---	---	--	---	---

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі»  
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.  
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

### ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття  
30 травня 2026 12:24
- 2 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР  
25 травня 2026 12:25
- 3 «Тактика просочування малими групами вже не дає ворогу тих результатів, на які він сподівається»: командир полку безпілотних систем «Лава»  
22 травня 2026 12:24
- 4 «Артист в Україні — ніхто»: популярний співак та телеведучий ХАС про зміни під час великої війни  
24 травня 2026 13:24
- 5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті  
28 травня 2026 12:24

\* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 05.06.26, вечір **sinoptik**  
Київ  
+23° вологість: 53% тиск: 747 мм вітер: 2 м/с, Південно-східний  
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

### БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Що додати в каву, щоб прибрати гіркоту: простий лайфхак від експертів  
5 червня 2026 08:01
- Передозування «користою»: чому популярна корисна речовина може заблокувати кишечник  
4 червня 2026 21:03
- Як швидко знизити рівень тривоги після нічного обстрілу: поради психолога (відео)  
4 червня 2026 09:44
- Популярний фрукт, який їдять мільйони людей, насправді може бути небезпечним  
3 червня 2026 15:03
- Не гречка: експерти назвали крупу, яка зміцнює серце та знижує тиск  
3 червня 2026 14:06