

<b>16:25</b>	росія допомагала Ірану відновити ракетний арсенал під час перемир'я зі США
<b>16:15</b>	«Немає нічого святого»: Європа і Китай жорстко відреагувала на атаку по Лаврі
<b>16:13</b>	Нацполіцію втягують у переділ сфер впливу на бурштиновому ринку? — ЗМІ
<b>15:50</b>	Окупанти заявили про нову атаку дронів на мости біля Чонгара: є пошкодження, рух через КПП Джанкої перекрито
<b>15:48</b>	На Закарпатті у ТЦК помер мобілізований, попередньо його забили до смерті — ЗМІ
<b>15:44</b>	Найактивнішим лобістом стала Європейська Бізнес Асоціація: в Україні декларації подали 183 лобісти

**Оливкова олія** давно вважається одним із найкорисніших продуктів на кухні. Її цінують за насичений смак, аромат і велику кількість корисних речовин. Проте навіть якісний продукт може втратити свої властивості через поширені помилки під час вибору, зберігання та використання.

### Не зберігайте олію біля плити

Однією з найчастіших помилок є зберігання оливкової олії поруч із плитою. Висока температура, світло та контакт із повітрям прискорюють процес окислення, через що продукт швидше втрачає свій аромат і смакові якості.

Фахівці радять тримати пляшку в темному та прохолодному місці — наприклад, у кухонній шафці, подалі від джерел тепла.

### Прозорі пляшки шкодять якості

Багато хто переливає олію в красиві скляні графини, однак це не найкраще рішення. Сонячне світло негативно впливає на продукт, тому найкраще зберігати його в тарі з темного скла або металевих ємностях.

Також не рекомендується купувати занадто великі пластикові упаковки, якщо ви не використовуєте олію регулярно. Після відкриття вона поступово втрачає свіжість.

### Читайте етикетку уважніше

Під час вибору оливкової олії не варто орієнтуватися лише на яскраві написи на упаковці. Важливо звертати увагу на дату виробництва або збору врожаю, країну походження та умови зберігання.

Саме ця інформація часто дозволяє зрозуміти реальну якість продукту набагато краще, ніж рекламні обіцянки виробника.

### Не довіряйте лише гучним написам

Маркування на кшталт «перший холодний віджим» або «extra virgin» не завжди гарантують бездоганну якість. Експерти пояснюють, що такі написи характеризують технологію виробництва, але не свідчать про свіжість олії чи правильні умови її транспортування.

Крім того, в окремих країнах подібні позначення використовуються переважно як маркетинговий інструмент.

### Оливкова олія підходить для смаження

Поширеним є переконання, що оливкову олію можна використовувати лише для салатів. Насправді якісний продукт добре витримує нагрівання і підходить для смаження, тушкування та запікання.

Фахівці наголошують, що вона має достатню термостійкість і може бути не менш корисною, ніж інші види жирів під час приготування гарячих страв.

### Колір не визначає якість

Зелений відтінок олії часто помилково сприймають як ознаку високої якості. Насправді колір залежить від сорту оливок та ступеня їхньої стиглості.

Натомість хороша оливкова олія зазвичай має виразний трав'янистий аромат, легку гіркуватість і характерний перцевий післясмак.

### Не купуйте занадто багато

Після відкриття пляшки продукт починає поступово окислюватися. Саме тому експерти рекомендують купувати такий об'єм олії, який можна використати протягом кількох тижнів або максимум одного-двох місяців.

### Висока ціна — не завжди показник якості

Дорожча олія не обов'язково буде кращою. На ціну часто впливають популярність бренду, дизайн упаковки та маркетингові витрати.

Набагато важливіше звертати увагу на походження оливок, свіжість продукту та наявність незалежних сертифікатів якості, які можуть підтвердити його характеристики.

Раніше «ФАКТИ» [розповідали, як правильно обирати свіжовичавлені соки](#).

Читайте нас у [Facebook](#)

👁 24


◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

🖨 Друкувана версія [✉](#) Лист редакторові [⚠](#) Поскаржитися

[f](#) [Поділитися](#) 0 [↗](#) [Поділитися](#) [t](#) [Твітнути](#)

### ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

			
Українців змусять встановити вдома другий лічильник електроенергії: кого це стосується	Газ для українців різко подорожчає: тарифи зростуть вже цієї осені	Терезам <span> </span> — «Двійка Мечів» та рівновага за будь-яку ціну, Стрільцям <span> </span> — «Трійка Жезлів» і погляд у майбутнє: Таро-прогноз на 15 червня	«Немає нічого святого»: Європа і Китай жорстко відреагувала на атаку по Лаврі

<b>Новини партнерів</b>	<b>Мапа сайту</b>				
<a href="#">Новини</a>	<a href="#">Світ</a>	<a href="#">Культура</a>	<a href="#">Книга рецептів</a>	<a href="#">Історія сучасності</a>	<a href="#">Іменинники дня</a>
<a href="#">Україна</a>	<a href="#">Пряма лінія</a>	<a href="#">Шоу-бізнес</a>	<a href="#">Люди та звірі</a>	<a href="#">Наука та технології</a>	<a href="#">Гороскоп</a>
<a href="#">Політика</a>	<a href="#">Блоги</a>	<a href="#">Фігурка дня</a>	<a href="#">Життєві історії</a>	<a href="#">Клуб споживачів</a>	<a href="#">Курс валют</a>
<a href="#">Проші</a>	<a href="#">Спорт</a>	<a href="#">Суспільство</a>	<a href="#">25 років потому</a>	<a href="#">Запитайте у Фактів</a>	<a href="#">ФотоФакти</a>
<a href="#">Події</a>	<a href="#">Футбол</a>	<a href="#">Стиль життя</a>			<a href="#">Погода</a>

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.

## Секрет, який приховують виробники: як обирати справжню оливкову олію

**16:05** — 15 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

<b>ПОПУЛЯРНЕ</b>	
<b>1</b>	Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
	30 травня 2026 <b>12:24</b>
<b>2</b>	«Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
	6 червня 2026 <b>16:50</b>
<b>3</b>	«Наше завдання <span> </span> — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
	7 червня 2026 <b>12:25</b>

<b>4</b>	Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» <span> </span> — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
	25 травня 2026 <b>12:25</b>

<b>5</b>	«Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти <span> </span> — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
	28 травня 2026 <b>12:24</b>

\* Рейтинги формуються за останні 7 днів

Погода 15.06.26, вдень	<b>sinoptik</b>
Київ	
<b>+19°</b>	вологість: <b>54%</b> тиск: <b>741<span> </span>мм</b> вітер: <b>4<span> </span>м/с</b> , <b>Західний</b>
Погода на 10 днів від <a href="#">sinoptik.ua</a>	

<b>БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ</b>	
Як схуднути після 50: назвали найпростішу вправу, яка реально працює	
	14 червня 2026 <b>18:06</b>
«З першого ковтка»: який напій підвищує ризик раку	
	14 червня 2026 <b>16:06</b>
Міф про порожній шлунок перед сном зруйновано: що радять вчені	
	13 червня 2026 <b>21:01</b>
Яйця чи грецький йогурт: дієтологиня назвала найкращий продукт для схуднення	
	13 червня 2026 <b>15:04</b>
Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня	
	13 червня 2026 <b>14:04</b>

