

ОСТАННІ НОВИНИ

- 14:24 На Херсонщині окупанти масово перефарбовують техніку: що сталося
14:07 росія повинна укласти угоду: що сказав Трамп після зустрічі з президентом України у Франції
13:52 Гривня йде в піку: Кабмін представив два сценарії розвитку економіки України
13:35 Трамп може зірвати європейську стратегію тиску на кремль, — ЗМІ
13:25 Чеський інвестор, США та рф: журналіст заявив про спробу зірвати українську ракетну програму створення «Фламінго»
13:08 Літо без спеки: коли погода подарує Україні розкішний температурний баланс
12:56 Легкий і свіжий грецький соус дзадзика: «ідеально до м'яса, овочів або просто з хлібом»

Всього одна ложка на день: названо продукт, який допомагає знижувати тиск

14:04 — 16 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Регулярне щоденне вживання навіть невеликої кількості оливкової олії може позитивно впливати на артеріальний тиск і загальний стан серцево-судинної системи.

Фахівці зазначають, що найбільш корисною вважається оливкова олія категорії extra virgin (EVOO), яка містить мононенасичені жири та поліфеноли — природні антиоксиданти, що підтримують здоров'я судин.

За даними досліджень, регулярне вживання оливкової олії може покращувати функцію кровоносних судин, сприяти їхньому розширенню, зменшувати запальні процеси в організмі та знижувати рівень ліпопротеїнів низької щільності, відомих як «поганий» холестерин.

Експерти пояснюють позитивний ефект кількома механізмами. Зокрема, поліфеноли зменшують оксидативний стрес і захищають судини від ушкоджень, а олеїнова кислота, яка є основним жиром у складі оливкової олії, сприяє покращенню ліпідного профілю.

У результаті сукупна дія цих факторів може сприяти зниженню ризику розвитку гіпертонії та інших серцево-судинних захворювань.

Водночас фахівці наголошують, що ефект не є миттєвим. Перші позитивні зміни можуть спостерігатися лише через кілька тижнів регулярного вживання продукту.

Для отримання потенційної користі експерти рекомендують вживати від однієї до двох столових ложок оливкової олії на день, додаючи її до салатів, овочів або готових страв.

Разом із тим оливкова олія не повинна розглядатися як самостійний засіб лікування. Вона не замінює медикаментозну терапію при гіпертонії та не є швидким способом знизити підвищений тиск.

Раніше «ФАКТИ» розповідали, як вибрати справжній сир. Сьогодні ж багато сирних продуктів містять мінімум користі та максимум заміників, зокрема пальмову олію.

Читайте нас у Facebook

30

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкowana версія | Лист редакторів | Поскаржитися

Facebook share button: Поділитися 0 | Telegram share button: Поділитися | Twitter share button: Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Four article teasers: 1. Як правильно використовувати капсули для прання: помилки та корисні лайфхаки. 2. Дівам — «Справедливість» та вибір без компромісів, Левам — «Шістка Жезлів» і смак заслуженої перемоги: Таро-прогноз на 16 червня. 3. Газ для українців різко подорожчає: тарифи зростуть вже цієї осені. 4. Як дуже швидко зварити стару домашню курку: секрет, про який мало хто знає.

Новини партнерів

Mapa сайту: Новини, Україна, Політика, Гроші, Події, Світ, Пряма лінія, Блоги, Спорт, Футбол, Культура, Шоу-бізнес, Фігурка дня, Суспільство, Стиль життя, Книга рецептів, Люди та звірі, Життєві історії, 25 років потому, Історія сучасності, Наука та технології, Клуб споживачів, Запитайте у Фактів, Іменинники дня, Гороскоп, Курс валют, Фотофакти, Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом fakty.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 Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду (11 червня 2026, 12:54)
2 Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі (14 червня 2026, 12:24)
3 «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкриті і через 40 років (12 червня 2026, 12:25)
4 «Я стріляв по машині з літерою „Z“, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «казовець» написав книгу «Окраєць» (13 червня 2026, 11:25)
5 «Після влучання „Шахеда“ з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям (9 червня 2026, 12:24)

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Weather widget: Київ, +19°C, вологість: 58%, тиск: 745 мм, вітер: 5 м/с, Південно-західний. sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- «Не кажіть: я вас розумію»: головна психологиня ДСНС радить, як говорити з тими, хто втратив все (15 червня 2026, 18:25)
Секрет, який приховують виробники: як обирати справжню оливкову олію (15 червня 2026, 16:05)
Як схуднути після 50: назвали найпростішу вправу, яка реально працює (14 червня 2026, 18:06)
«З першого ковтка»: який напій підвищує ризик раку (14 червня 2026, 16:06)
Міф про порожній шлунок перед сном зруйновано: що радять вчені (13 червня 2026, 21:01)