# Taking Tea Without Milk Could Be Better For Your Heart

A surprising study by German scientists has revealed that adding milk to tea stops its ability to dilate blood vessels and give antioxidant benefits, two protective factors for a healthy heart and cardiovascular system.

The study is published online in the *European Heart Journal* and was conducted by a group of scientists from the University of Berlin's Charité Hospital.

The small research study was conducted on 16 healthy women volunteers who drank half a litre of black tea with and without skimmed milk, or just hot water as a control. Before and after drinking their tea or water, the women were examined by[**ultrasound**](http://www.medicalnewstoday.com/articles/245491.php) to measure the dilation of an artery in their arm.

The results showed that the "flow mediated dilation" (FMD) of the artery was significantly improved by black tea, but this effect was completely "blunted" by the additon of milk.

The researchers then explored the impact of milk proteins on the aortas of rats. They found that black tea caused the rat aortas to relax and also stimulated the production of nitric oxide that makes this happen. However, with milk neither of these things happened, and they suggest that the caseins (types of milk protein) were combining with tea catechins (antioxidants that comprise about a quarter of the dry weight of tea) to prevent them from stimulating the nitric oxide production.

Previous studies have shown that tea protects against cardiovascular disease, but nobody had investigated the effect of adding milk to the drink. Scientists have been puzzled about the fact that the UK, a high tea-consuming nation, does not report the extent of health benefits of other tea drinking populations. This could be because most tea in the UK is drunk with milk, the researchers say.

The researchers are not suggesting that people who have milk in their tea suddenly switch to black tea, but they do recommend now and again that if you are used to having it with milk, then have it occasionally without milk because you could increase the benefit to your heart.

The UK drinks 165 million cups of tea a day, which is equivalent to an average of 3 cups per person. Tea is consumed on a regular basis by 70 per cent of the population.

From :

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/60437.php?sr>

# Minum Teh Tanpa Susu Ternyata Lebih Menyehatkan Jantung

Riset peneliti Jerman menunjukkan hasil yang mengejutkan. Dalam riset ini terungkap bahwa penambahan susu pada seduhan teh akan menghilangkan khasiat teh untuk melenturkan pembuluh darah dan juga manfaatnya sebagai zat antioksidan. Padahal kedua faktor inilah yang berperan penting untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular

Penelitian ini dipublikasikan secara online di *European Heart Journal* dan telah diteliti oleh sejumlah peneliti dari Charité Hospital di Universitas of Berlin.

Penelitian sederhana dilakukan pada 16 wanita sehat yang minum setengah liter teh hitam dengan dan tanpa penambahan susu skim. Sebagai kontrol mereka hanya minum air hangat. Sebelum dan setelah minum teh atau air hangat, wanita – wanita tersebut diperiksa dengan Ultrasound untuk mengukur pelebaran pembuluh arteri di lengannya.

Hasilnya menunjukkan bahwa "flow mediated dilation" (FMD) arteri meningkat secara signifikan oleh teh hitam, tetapi pengaruh ini hilang dengan penambahan susu.

Penelitian selanjutnya dilakukan untuk menyelidiki pengaruh protein susu pada aorta tikus. Hasilnya menunjukkan bahwa teh hitam membuat aorta tikus menjadi rileks dan juga merangsang produksi oksida nitrat yang membuat keadaan rileks ini bisa terjadi. Tetapi baik dengan susu maupun tidak hal ini tetap terjadi. Mereka menduga bahwa kasein (salahsatu jenis protein susu) bereaksi dengan zat catechin dari teh (antioksidan yang terkandung dalam teh) untuk mencegah terbentuknya oksida nitrat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teh dapat melawan penyakit kardiovaskular, tapi tak satupun yang meneliti pengaruh penambahan susu pada minuman. Peneliti heran pada fakta bahwa Inggris, sebagai negara dengan konsumsi teh yang tinggi, tidak memperoleh manfaat kesehatan dari minum teh. Peneliti memperkirakan penyebabnya karena di Inggris masyarakatnya terbiasa menikmati teh dengan susu

Peneliti tidak menganjurkan bagi yang sudah terbiasa menambahkan susu dalam tehnya untuk langsung beralih ke teh hitam, tapi mereka menganjurkan untuk sesekali minum teh tanpa susu agar bisa merasakan manfaatnya untuk kesehatan jantung.

Warga Inggris minum 165 juta cangkir teh setiap hari, yang setara kira – kira 3 cangkir setiap orang. Teh dikonsumsi rutin oleh 70 % penduduk.

Sumber : http://www.medicalnewstoday.com/articles/60437.php?sr