

**CAN DRINKING TEA  
LOWER BLOOD PRESSURE  
AND DECREASE THE RISK  
OF HEART DISEASE?**

According to the results of a German study, there may be something to this. The study found that drinking black tea had a significant effect on artery dilation. The ability of arteries to dilate, or expand, is important to the maintenance of normal blood pressure levels.

How can the consumption of black tea protect against high blood pressure? The researchers found that molecular substances in black tea known as catechins help to expand arteries by producing nitric oxide.

Interestingly enough, many British tea drinkers may be unknowingly giving up the heart health benefits of tea. How is this the case? The German study group found that adding milk to tea, the habit of most British tea drinkers, introduces caseins (caseins are proteins found in milk) that block the ability of catechins to dilate blood vessels.

**МОЖЕТ ЛИ ПИТЬ ЧАЙ  
СНИЗИТ КРОВЯНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ И  
УМЕНЬШИТЬ РИСК  
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА?**

Судя по результатам немецкого исследования, в этом что-то есть. Исследование показало, что употребление черного чая оказывает значительное влияние на расширение артерий. Способность артерий расширяться или сужаться важна для поддержания нормального уровня артериального давления.

Как потребление черного чая может защитить от высокого кровяного давления? Исследователи обнаружили, что молекулярные вещества в черном чае, известные как катехины, помогают расширять артерии, производя оксид азота.

Интересно, что многие британские любители чая могут по незнанию отказаться от пользы чая для здоровья сердца. Как это обстоит? Немецкая исследовательская группа обнаружила, что добавление молока в чай, привычка большинства британских любителей чая, вводит казеины (казеины - это белки, содержащиеся в молоке), которые блокируют способность катехинов расширять кровеносные сосуды.

**MOZHET LI PIT' CHAY  
SNIZIT KROVYANOYE  
DAVLENIYE I UMEN'SHIT'  
RISK ZABOLEVANIYA  
SERD TSA?**

Sudya po rezul'tatam nemetskogo issledovaniya, v etom chto-to yest'. Issledovaniye pokazalo, chto upotrebleniye chernogo chaya okazyvayet znachitel'noye vliyaniye na rasshireniye arteriy. Sposobnost' arteriy rasshiryat'sya ili rasshiryat'sya vazhna dlya podderzhaniya normal'nogo urovnya arterial'nogo davleniya.

Kak potrebleniye chernogo chaya mozhet zashchitit' ot vysokogo krovyanogo davleniya? Issledovateli obnaruzhili, chto molekulyarnyye veshchestva v chernom chaye, izvestnyye kak katekhiny, pomagayut rasshiryat' arterii, proizvodya oksid azota.

Interesno, chto mnogiye britanskiye lyubiteli chaya mogut po neznaniyu otkazat'sya ot pol'zy chaya dlya zdorov'ya serdtsa. Kak eto obstoit? Nemetskaya issledovatel'skaya gruppа obnaruzhila, chto dobavleniye moloka v chay, privychka bol'shinstva britanskikh lyubiteley chaya, vvodit kazeiny (kazeiny - eto belki, soderzhashchiyesya v moloke), kotoryye blokiryut sposobnost' katekhinov rasshiryat' krovenosnyye sosudy.