

德国最新的研究显示，奶茶对健康无益。该研究指若在红茶中加奶，会导致红茶内原有的有益抗氧化物质失去效用，导致茶叶不能发挥预防心脏病甚至防癌的作用，故喝茶最好不要加奶。营养师也建议市民少喝奶茶，并称多喝传统绿茶，对身体更有益。

茶叶含茶多酚及抗氧化物质，一直有研究指这类有益物质可改善血液流动，有助预防心脏病，甚至有说法指喝茶有助防癌，但德国学者在《欧洲心脏期刊》发表的最新医学研究显示，虽然喝红茶有助改善心血管功能，但若在红茶中加奶（变成奶茶），上述益处就会消失。

红茶有助血管放松

该研究把16名健康的更年期后妇女分成3组，安排她们分别喝下3种不同饮品：500毫升红茶、添加了一成脱脂奶的红茶（奶茶）、开水，研究人员并在众妇女喝下饮品的前后，检查她们前臂的血管，查看血液流量增中时血管的放松能力，结果发现，单独饮红茶有助增加血管放松能力，专家指这有利于心血管健康。

但喝水或者喝奶茶的妇女，血管放松能力则未见显著改善，相信是牛奶中一类叫“caseins”的蛋白质与红茶发生作用，降低红茶中有益的抗氧化物质浓度所致。

不过，“英国心脏基金”的专家认为，喝茶时即使不加奶，对心脏的好处亦远远不及“定期做运动、均衡饮食及不吸烟”。

日饮6杯绿茶预防心脏病

有营养师质疑德国这项研究的参加者太少，但认同饮太多奶茶未必健康，理由是坊间奶茶使用的花奶或炼奶饱和脂肪含量颇高，对心脏不好。故她认为即使要饮奶茶，最好是改用脱脂奶，而更健康的饮食方式，是每日饮4至6杯绿茶，相信这对预防心脏病更有帮助。

奶茶是不少国人的至爱，虽然德国最新医学研究指加奶后会令红茶失去预防心脏病的健康价值，如果不加奶，茶会太苦，相信多数人不会喜欢。