



## **سردرد را با موز و سیب درمان کنید**

کارشناس تغذیه راههای درمان و تسکین سردرد را بیان کرد و گفت: شایعترین علت سردرد کمبود آب است در نتیجه پیشنهاد می‌شود میوه‌هایی مثل هندوانه، موز و سیب مصرف شود.

کارشناس تغذیه راههای درمان و تسکین سردرد را بیان کرد و گفت: شایعترین علت سردرد کمبود آب است در نتیجه پیشنهاد می‌شود میوه‌هایی مثل هندوانه، موز و سیب مصرف شود.

سروناز وحیدی گفت: بدن هر فردی به طور میانگین از 60 درصد آب تشکیل شده است و به مصرف آب به میزان بالا نیاز دارد بنابراین کمبود آب شایع ترین علت سردرد است.

وی ادامه داد: مقادیر زیادی از آب بدن از طریق ادرار و عرق کردن دفع می‌شود در نتیجه در زمان روزه داری که آب کافی به بدن نمی‌رسد باید از راههای دیگری جبران شود.

وحیدی افزود: پس روزه‌داران باید با مصرف میوه و سبزی‌هایی مثل کاهو، کلم و هویج که آب زیادی دارند در سحر و افطار، آب مورد نیاز بدن را تأمین کنند.

این کارشناس تغذیه گفت: همچنین خوردن آب هندوانه، گرمک و طالبی در سحری و افطار برای جبران کمبود آب توصیه می‌شود.

وحیدی گفت: از طرفی در میان میوه‌ها موز منبع خوبی برای رفع سردرد است. شربت آبلیمو، شیر به صورت ولرم، گلاب، سیب نیز موثر هستند.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: دم کرده ریحان و زنجبیل با عسل نیز معجون خوبی برای رفع سردرد است.  
منبع: فارس