



۷ توصیه شگفت‌انگیز غذایی برای رفع اغلب سردردها!

بسیاری از مردم هنگام مواجهه با این درد سراغ انواع داروهای مسکن می‌روند در حالی که روش‌های درمان طبیعی بدون هیچ گونه عوارض جانبی را می‌توان انتخاب کرد.

بسیاری از مردم هنگام مواجهه با این درد سراغ انواع داروهای مسکن می‌روند در حالی که روش‌های درمان طبیعی بدون هیچ گونه عوارض جانبی را می‌توان انتخاب کرد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از yahoohealth اضافه کردن برخی از مواد غذایی به لیست رژیم روزانه می‌تواند شما را برای تسکین اغلب سردردها کمک کند.

این توصیه‌های غذایی عبارتند از:

شیر کم چرب: کم آب شدن بدن یکی از علل شروع سردرد است. در این میان مصرف الکل و یا غذاهای با میزان سدیم بالا منجر به کاهش آب بدن و شروع سردرد می‌شود. در عوض شیر نه تنها یک مایع جبران کننده آب بدن است بلکه سرشار از مواد معدنی حیاتی نظیر پتاسیم و کلسیم است که اثرات سدیم بالای موجود در رژیم غذایی را جبران می‌کند.

ماهی‌های روغنی: این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ با خاصیت ضدالتهابی است. بدین معنی که اضافه کردن آن به رژیم غذایی شما دارای اهمیتی مضاعف برای کمک به درمان سردردها است.

طالبی: چون میوه‌ها غنی از آب و پتاسیم هستند، موجب متعادل شدن سردردها ناشی از میزان بالای سدیم و از دست دادن آب بدن می‌شوند. یک طالبی متوسط دارای ۶۶ میلی‌گرم پتاسیم یا حدود ۱۶ درصد میزان روزانه توصیه شده پتاسیم در رژیم غذایی شما است. مصرف این میوه می‌تواند سطح انسولین را در بیماران غیردیابتی تثبیت کند و از آنجایی که میزان پایین قند خون یک آغازگر بزرگ سردرد است، منیزیم بیشتر می‌تواند به تنظیم قند خون شما کمک کند و هر گونه سردرد احتمالی را تسکین دهد.

لوبیا سفید: یک فنجان لوبیا سفید ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به منیزیم را تامین می‌کند. منیزیم می‌تواند به علت نقش آن در انقباض ماهیچه‌ها - از جمله ماهیچه‌های رگ‌های خونی که مسبب سردرد هستند، به تسکین سردرد کمک کند. سایر مواد غذایی غنی از منیزیم شامل موز، بادام، آووکادو، اسفناج و زردآلو هستند.

سیب زمینی: همانند طالبی، سیب زمینی نیز سرشار از پتاسیم است که در صورت از دست دادن آب بدن به درمان سردرد شما کمک می‌کند. یک سیب زمینی حاوی ۲۵ درصد نیاز روزانه توصیه شده پتاسیم برای شما است.

گیلاس: خوردن هر نوع میوه‌ها چون به گونه‌ای بخشی از آب بدن را جبران می‌کند، می‌تواند به رفع سردرد کمک کند. با این وجود گیلاس‌ها حاوی ترکیباتی هستند که در خون به نیتریک اکساید تبدیل شده و می‌تواند در برابر سردرد اثر حفاظتی داشته باشد.

آب: حفظ آب بدن یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که می‌تواند از بروز سردرد جلوگیری کرده و آن را درمان کند.