

مبارزه با میگرن با مواد غذایی



اگر از میگرن رنج می‌برید باید از خوردن مواد غذایی که به این بیماری دامن می‌زند بپرهیزید و در عوض غذاهایی میل کنید که میزان و شدت سردردهای تان را کاهش می‌دهد مثل قهوه، ماهی‌های چرب، میوه و سبزیجات، زنجبیل، دانه‌های کامل، لوبیا و ...

اگر از میگرن رنج می‌برید باید از خوردن مواد غذایی که به این بیماری دامن می‌زند بپرهیزید و در عوض غذاهایی میل کنید که میزان و شدت سردردهای تان را کاهش می‌دهد مثل قهوه، ماهی‌های چرب، میوه و سبزیجات، زنجبیل، دانه‌های کامل، لوبیا و ...

با وجود این‌که تاکنون محققان نتوانسته‌اند با اطمینان علت بروز میگرن را تعیین کنند اما به خوبی می‌دانند که هر تغییر یا اتفاقی می‌تواند دلیلی برای دردهای میگرنی شود از جمله:

* تغییرات آب و هوا،

* بوهای تند،

* استرس،

* بی‌خوابی،

* برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها

* و تغییرات در میزان ترشح استروژن و البته برای همین است که خانم‌ها 3 برابر بیشتر از آقایان از این بیماری رنج می‌برند. اما همیشه راه‌هایی برای مقابله با بیماری‌ها وجود دارد.

ماهی‌های چرب

حتماً می‌دانید که ماهی‌های چرب برای قلب بسیار مفیدند. علاوه بر این ماهی آزاد و انواع ماهی‌های چرب دیگر از قبیل ماهی ماکرو، قزل آلا و شاه ماهی می‌توانند به کاهش دردهای میگرنی کمک کنند. این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا 3، اسیدهای ایکوزاپنتائوئیک (EPA) و اسیدهای دوکوزاهگزانوئیک (DHA) هستند.

مطالعات اولیه که در دانشگاه سن سیناتی به مدت 6 هفته روی این ترکیبات ضد التهابی انجام گرفت نشان داد زمانی که این مواد به صورت مکمل مصرف می‌شود دفعات و شدت دردهای میگرنی را نزد برخی افراد کاهش می‌دهد.

میزان مصرف: در پژوهش مذکور کپسول‌های حاوی 300 میلی گرم EPA و DHA و همچنین 700 میلی گرم روغن‌های دیگر استفاده شده بود. محققان معتقدند مصرف 4 وعده‌ی 120 گرمی از این ماهی‌های چرب در هفته همین میزان روغن ماهی‌های مفید را برای بدن تأمین می‌کند.

قهوه

در برخی افراد کافئین باعث تحریک و تشدید بیماری می‌شود. اما با وجود این نوشیدن چند فنجان قهوه می‌تواند به تسکین دردهای میگرنی کمک کند. بنابراین توصیه می‌شود زمانی که سردردتان شروع می‌شود قهوه بنوشید.

زنجبیل می‌توانند با مسدود کردن تولید مواد التهاب‌زا به نام پروستاگلندین با میگرن مقابله کند

زمانی که رگ‌ها در مغز متورم می‌شود کافئین در انقباض این رگ‌های متورم بسیار موثر عمل می‌کند و در واقع یکی از ترکیبات اصلی داروهای ضد میگرن محسوب می‌شود.

میزان مصرف: زمانی که درد میگرن شروع می‌شود یک یا دو فنجان کافی است.

میوه‌ها، سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات حاوی استروژن‌های گیاهی‌اند که اثرات منفی استروژن‌های طبیعی تولید شده توسط بدن را کاهش می‌دهند. این پدیده می‌تواند به ویژه برای زن‌هایی مفید باشد که در دوره‌ی عادات ماهیانه‌ی از میگرن رنج می‌برند. در واقع هرچه در آغاز عادت ماهیانه میزان استروژن بالا برود در طول عادت کاهش بیشتری می‌یابد. فیبرهای موجود در میوه و سبزیجات باعث می‌شوند میزان اضافی استروژن‌های بدن از بین برود.

علاوه بر این میزان چربی‌های میوه و سبزیجات کم است و زمانی که ما چربی کمتری می‌خوریم بدن مان استروژن کمتری تولید می‌کند.

میزان مصرف: روزانه 7 الی 9 واحد میوه و سبزیجات میل کنید.

زنجبیل

پژوهش‌های متعددی که تاکنون انجام گرفته نشان داده است این ادویه گرم حاوی برخی ترکیبات قوی است که اثری مشابه ترکیبات داروهای ضد التهابی دارد. زنجبیل می‌تواند با مسدود کردن تولید مواد التهاب‌زا به نام پروستاگلندین با میگرن مقابله کند. به نظر می‌رسد میزان پایین منیزیم در بدن مغز را در برابر دردهای میگرنی حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌کند

البته باید گفت که از زنجبیل به طور جدی در تسکین دردهای میگرنی استفاده نشده است؛ اما اگر چه این ادویه نمی‌تواند جلوی میگرن را بگیرد با این حال در رفع حالت تهوعی که اغلب با میگرن همراه است موثر عمل می‌کند. میزان مصرف: مقدار مصرف مشخصی برای زنجبیل گفته نشده است اما شما می‌توانید از زنجبیل تازه یا پودر آن در تهیه غذاهای تان استفاده کنید. زمانی که دردهای میگرنی شروع می‌شود چند قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل را با یک لیوان آب مخلوط کرده و برای تسکین دردتان بنوشید.

مواد غذایی سرشار از منیزیم

دانه‌های کامل، انواع لوبیاها و سبزیجات برگ سبز سرشار از منیزیم هستند. تحقیقات مختلف نشان داده است که در اغلب موارد رژیم غذایی افرادی که از میگرن رنج می‌برند فاقد این مواد غذایی بسیار مفید بوده است. در واقع به نظر می‌رسد میزان پایین منیزیم در بدن مغز را در برابر دردهای میگرنی حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌کند.

میزان مصرف: متخصصان میزان جذب روزانه منیزیم را برای زن‌ها 310 تا 320 میلی‌گرم و برای مرد‌ها 400 الی 420 میلی‌گرم توصیه می‌کنند. اگر واقعاً با کمبود منیزیم مواجه هستید برای پیشگیری از دردهای میگرنی روزانه 400 تا 700 میلی‌گرم منیزیم جذب کنید. تخم بو داده‌ی کدو تنبل یکی از منابع سرشار منیزیم به شمار می‌رود. در واقع در هر 30 گرم تخم کدو تنبل حدود 151 میلی‌گرم منیزیم وجود دارد. گردو (هر 30 گرم، 107 میلی‌گرم منیزیم) و بادام (در هر 30 گرم، 78 میلی‌گرم منیزیم) هم منابع خوبی برای جذب منیزیم محسوب می‌شوند.