

حذف وعده‌های اصلی غذایی سردرد می‌آورد

یک کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی گفت: تشنگی و حذف وعده‌های اصلی یا میان‌وعده‌ها هم می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود.



جام جم آنلاین: یک کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی گفت: تشنگی و حذف وعده‌های اصلی یا میان‌وعده‌ها هم می‌تواند باعث ایجاد سردرد شود.

سمیه صمدی در گفت‌وگو با ایسنا افزود: بسیاری از تحقیقات تایید می‌کند که ارتباط معنی‌داری بین نوع غذا و نوشیدنی‌هایی که می‌خوریم با سردرد وجود دارد، بنابراین حذف یا محدود کردن این مواد غذایی می‌تواند به از بین بردن این سردردها کمک کند.

وی ادامه داد: تمام غذاهایی که می‌توانند ایجاد آلرژی کنند، اغلب سبب سردرد نیز می‌شوند به عنوان نمونه ماهی، طعم‌دهنده متوگلوآمات سدیم که به برخی از غذاهای آماده اضافه می‌شود و پروتئین شیر گاو در بعضی افراد عامل سردرد است.

صمدی تاکید کرد: فراموش نکنید تمام غذاهای مانده به دلیل داشتن نگهدارنده‌ها می‌توانند سبب ایجاد سردرد شوند. مشروبات الکلی، انواع آجیل، کره بادام‌زمینی، انواع لوبیا و باقلا، غذاهای حاوی گلوآمات از قبیل سس سویا، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، غذاهای حاوی نیترات از جمله سوسیس و کالباس نیز از جمله غذاهای سردردآور محسوب می‌شوند.

کارشناس و مشاوره علوم تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: به افرادی که دچار سردرد می‌شوند در ابتدا توصیه می‌کنیم دلیل اصلی به وجود آمدن سردرد را بررسی کنند و از مصرف غذاهای حاوی نگهدارنده خودداری کنند. بر این اساس مصرف غذاهایی که در ظرف پلاستیکی نگهداری می‌شوند باید به حداقل برسد و از مصرف غذاهای مانده و کنسرو شده اجتناب شود.