

انگور سردرد آور است!

انگور کالری کمی دارد و سرشار از ویتامین سی و فیبر است...



انگور کالری کمی دارد و سرشار از ویتامین سی و فیبر است، بنابراین یک خوراکی بسیار مفید و مغذی به شمار می آید؛ اما یک ماده به نام " تیرامین " در آن وجود دارد، یک نوع اسید آمینه که از شکستن زنجیره پروتئینی در غذاهای مانده به وجود می آید.

"تیرامین" می تواند فشار خون را بالا ببرد و در نتیجه در یک گروه از مردم ایجاد سر درد می کند. اگر این اتفاق برای تان افتاد، شاید بهتر باشد از بعضی خوراکی های دیگر مثل 1- گوشت دودی یا نمک سود، 2- پنیر کهنه و 3- مرکبات دوری نمایید.

تحقیقات نشان می دهد تیرامین موجود در انگور می تواند اثر بدی روی گروهی از داروهای ضدافسردگی با نام " MAOI " بگذارد؛ اگر از این داروها استفاده می کنید، با دکتر درباره رژیم غذایی تان صحبت کنید.