

این مواد غذایی سرتان را درد می‌آورد

میگرن یعنی سردرد شدید، یعنی تیر کشیدن شقیقه‌ها، یعنی حالت تهوع و کلی مشکلات دیگر.



میگرن یعنی سردرد شدید، یعنی تیر کشیدن شقیقه‌ها، یعنی حالت تهوع و کلی مشکلات دیگر.

بدون شک اگر دچار این مشکل باشید هرازگاهی زندگی برایتان سخت می‌شود و دنبال راهی برای رهایی از آن هستید. باید بدانید که برخی از خوردنی‌ها می‌توانند مشکل را بدتر و سردردهایتان را شدیدتر کنند. در این مطلب چند نمونه از اصلی‌ترین مواد غذایی ایجادکننده سردرد را عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

حواستان به پنیرها باشد

به عقیده‌ی برخی از متخصصان پنیر جزو مواد غذایی ایجادکننده دردهای میگرنی است. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که آمین‌های موجود در ترکیب برخی از پنیرها مانند «تیرامین» می‌تواند باعث بروز میگرن و تشدید آن شود.

افراد مبتلا به میگرن نسبت به پنیر حساس هستند و بهتر است از پنیرهای تخمیر شده بپرهیزند. اگر اهل مصرف پنیرهای خارجی مانند کممبر یا رکفور هستید، بیشتر حواستان را جمع کرده و از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

ماست پرچرب زیاد، ممنوع!

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که میزان بالای چربی خون می‌تواند عاملی برای بروز دردهای میگرنی شود. این محققان به مدت 12 هفته روی 54 بیماری میگرنی بررسی‌هایی انجام دادند. به این ترتیب که جزئیات بیماری و رژیم غذایی آن‌ها را به طور دقیق بررسی کردند. سپس میزان چربی‌های مصرفی این افراد را 20 گرم کاهش دادند. همین مسئله باعث کاهش شدت و مدت دردهای میگرنی شد. اگر شما هم میگرن دارید بهتر است از مصرف مواد غذایی خیلی چرب به خصوص لبنیات بپرهیزید.

بستنی: در یک چشم به هم زدن نخورید

متوجه شده‌اید بعضی‌ها با یکی دو قاشق زدن و در یک آن، بستنی را تمام می‌کنند. اگر جزو این افراد هستید و درعین حال سردرد هم می‌گیرید باید بدانید نتایج یک پژوهش انگلیسی که روی 145 نفر انجام شده است نشان می‌دهد که بستنی نیز می‌تواند یکی از عوامل ایجاد میگرن شود به خصوص اگر فرد با سرعت زیاد آن را میل کند. توجه داشته باشید که به عقیده‌ی محققان بستنی و دوستانش باعث ایجاد میگرن نمی‌شوند اما باعث بروز دردهای ناگهانی و زودگذر خواهند شد. اگر به میگرن مبتلا هستید با آرامش و کم‌کم از بستنی‌تان میل کنید تا خدای نکرده سرمای آن باعث سردرد و حملات میگرنی نشود.

نان، پاستاها و کیک‌ها: احتیاط کنید

رژیم‌های غذایی می‌تواند روی بروز دردهای میگرنی تأثیر بگذارد. افرادی که دچار مشکل عدم تحمل گلوتن (سلیاک) هستند بیشتر در معرض مشکل قرار دارند. محققان روی 90 بیمار که مبتلا به میگرن و سلیاک هستند مطالعه کرده و روی رژیم غذایی‌شان بررسی‌های انجام دادند. بعد از 6 ماه درمان و کنترل رژیم غذایی یک نفر از میگرن خلاص و در مشکل سه فرد دیگر بهبودی قابل‌ملاحظه‌ای مشاهده شد.

توصیه می‌کنیم در مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن مانند نان، پاستاها، کیک‌ها، پیتزاها و ساندویچ و غیره احتیاط کنید. اگر دچار مشکل عدم تحمل نباشید نیازی نیست که خودتان را از مصرف این مواد غذایی محروم کنید؛ اما اگر این مشکل در شما باشد باید از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید.

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که میزان بالای چربی خون می‌تواند عاملی برای بروز دردهای میگرنی شود

شکلات: مشکل ساز هست یا خیر؟

محققان آمریکایی روی تأثیر شکلات در ایجاد دردهای میگرنی 63 بیمار بررسی‌هایی انجام دادند. 4 نفر از مصرف‌کننده‌های این ماده‌ی غذایی بعد از خوردن آن دو مرتبه در معرض درد قرار گرفتند البته 12 ساعت بعد از مصرف. بقیه‌ی شرکت‌کننده‌ها صرفاً یک فشار خفیف احساس کردند.

به عقیده‌ی این محققان نتایج هیچ پژوهش علمی به طور دقیق نتوانسته است که تأثیر شکلات را روی ایجاد میگرن به اثبات برساند. برای همین نمی‌توان به طور قطعی گفت که مصرف شکلات باعث سردردهای میگرنی می‌شود. بیشتر افراد خودشان را از مصرف این ماده‌ی غذایی محروم می‌کنند چون تصور می‌کنند که به آن حساس هستند و باعث ایجاد درد خواهد شد. درحالی‌که به عقیده‌ی متخصصان این یک حالت روانی است و در خیلی از افراد مصرف شکلات مشکلی ایجاد نمی‌کند.

مراقب وزن‌تان باشید

به عقیده‌ی متخصصان بین شاخص توده‌ی بدن و حملات میگرنی ارتباط‌هایی وجود دارد. نتایج برخی پژوهش‌ها روی افراد دچار چاقی مفرط نشان می‌دهد که این افراد بیشتر دچار میگرن می‌شوند و بعد از کاهش وزن تأثیر زیادی در کاهش و بهبود این بیماری مشاهده می‌شود. با این حال این مسئله هنوز در حد یک فرضیه است و تا به حال به اثبات قطعی نرسیده است؛ اما محققان به همه‌ی افراد توصیه می‌کنند که وزن خود را در حد ایده‌آل نگه دارند تا سالم‌تر زندگی کنند.