

مواد خوراکی تاثیرگذار در بروز سردرد

گروهی از پژوهشگران در یک پروژه تحقیقاتی برای شناسایی غذاهای عامل ایجاد سردرد به بررسی برخی از مواد غذایی خاص پرداختند.



گروهی از پژوهشگران در یک پروژه تحقیقاتی برای شناسایی غذاهای عامل ایجاد سردرد به بررسی برخی از مواد غذایی خاص پرداختند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان طی این مطالعات دریافتند که مواد غذایی دودی شده و یا فرآوری شده همچون گوشت، ماهی و سبزیجات که در آن از ترکیباتی چون نمک، نیترات سدیم و یا شکر استفاده شده در ایجاد سردرد بسیار موثر هستند.

از دیگر مواد موثر در ایجاد سردرد می توان به پنیرهای کهنه و چندین ساله، مرکبات، ترشی کلم و سس سویا نیز اشاره کرد.

بر اساس گفته محققان، این مواد غذایی حاوی تیرامین هستند که از تجزیه پروتئین ها در مواد غذایی مانده (چندین ماهه یا چندین ساله) تشکیل شده و می تواند باعث افزایش فشار خون و در نتیجه به عنوان عاملی موثر برای بروز سردرد ظاهر شود.

لازم به توضیح است که تیرامین اسید آمینه ای است که به طور طبیعی در غذاهای مانده وجود دارد. بر اساس مطالعات انجام شده در این زمینه، به طور معمول هر قدر ماده غذایی پروتئینی مانده تر باشد، تیرامین آن نیز بیشتر خواهد بود.

پژوهشگران معتقدند پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی تیرامین مانند پنیر مانده، برخی گوشت های فرآوری شده و غذاهای ایجاد کننده فشار خون، به ویژه برای افرادی که از داروهای بازدارنده مونوآمین اکسیداز برای درمان سردرد خود استفاده می کنند، ضروری به نظر می رسد چراکه مصرف غذاهای حاوی تیرامین همزمان با مصرف داروهای مهارکننده مونوآمین اکسیدازها موجب افزایش بیش از حد فشار خون خواهد شد.