

میگرنی ها چی مواد غذایی را باید حذف کنند؟

عوامل مختلفی از جمله برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قند خون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس می تواند سردهای میگرنی را تحریک نماید.

میگرن نوعی بیماری مزمن و ناتوان کننده است که شیوع بالایی در جهان دارد و در زنان 3 برابر بیشتر از مردان دیده می شود. افراد مبتلا به میگرن دارای نوعی سردرد ضربان دار هستند که معمولا در یک طرف سر ظاهر می شود و اغلب با حالت تهوع یا حساسیت به نور همراه است. این علائم به دلیل تغییرات موقت در هدایت عصبی داخل مغز می باشد. درد های میگرنی اغلب چند ساعت تا چند روز ادامه می یابد. عوامل مختلفی از جمله برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قند خون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس می تواند سردهای میگرنی را تحریک نماید. تحقیقات نشان دادند که بعضی از مواد غذایی می توانند باعث تشدید میگرن و برخی دیگر درد های میگرنی را کاهش دهند. از این رو، در این مقاله توصیه های تغذیه ای جهت کاهش سردرد های میگرنی ارائه شده است.

چه غذاهایی سبب تشدید سردردهای میگرنی میشوند:

1. منابع غذایی تیرامین شامل پنیر کهنه، پنیرهای سنتی، خامه ترش، گوشت های نمک سود شده، غذاهای دودی شده، ترشی و شکلات.
2. غذاهای حاوی فیل اتیل آمین شامل: شکلات، کاکائو، پنیر، سرکه و انواع آجیل
3. غذاها و نوشیدنی های حاوی قند های مصنوعی (به ویژه آسپارتام) مانند نوشابه های رژیمی
4. مونو سدیم گلوتمات طعم دهنده ای که در کنسروها و غذاهای آماده از آن استفاده می شود. همچنین به طور طبیعی در قارچ و گوجه فرنگی نیز یافت می شود.
5. غذاهای سرشاز از نیترات و نیتريت مانند گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس)، چغندر و کاهو.
6. مصرف زیاد غذاهای حاوی کافئین مانند چای، قهوه، شکلات و نوشیدنی های انرژی زا. البته کافئین در مقادیر کم در برخی افراد می تواند سبب بهبود دردهای میگرنی شود.
7. غذاهای غنی از هیستامین مانند موز، آوآکادو، بادمجان، آناناس، گوجه فرنگی، سس و رب گوجه فرنگی، غذاهای تخمیری، گوشت های فرآوری شده و جگر.
8. مرکبات به خصوص پرتغال، نارنگی و گریپ فروت با افزایش جذب روده ای مس می تواند باعث تشدید سردرد های میگرنی شود.

راهکارهایی برای بهبود و کاهش سردردهای میگرنی:

1. وعده غذایی خود را به طور منظم و در ساعات معینی از روز مصرف کنید. این امر به جلوگیری از افت قند خون که باعث تحریک یا بدتر شدن میگرن میشود، کمک می کند.
2. قند های ساده و غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون می گردد. حداقل نصف غلات مصرفی خود را از غلات کامل انتخاب نمایید.
3. مایعات کافی بنوشید. کم آبی می تواند باعث بروز سردرد شود، بنابراین در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۴. غذاهای غنی از منیزیم مانند سیزیجات برگ سبز، حبوبات و ماهی تن استفاده نمایید.
۵. منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا سه مانند ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، دانه چیا و بذر کتان مصرف کنید.
۶. غذای کم چرب مصرف نمایید. پیروی از رژیم غذایی کم چرب شدت و دفعات سردرد را کاهش می دهد.
۷. غذاهای حاوی پروتئین از نوسانات قند خون جلوگیری میکنند. بنابراین در تمام وعده های غذایی خود از مواد غذایی کم چرب و غنی از پروتئین مانند حبوبات، مرغ و بوقلمون استفاده نمایید.

سایت دفتر بهبود تغذیه