

# درمان میگرن با رژیم غذایی مناسب

25 اردیبهشت 1403

بسیاری از افراد مبتلاء به میگرن، به ویژه آنهایی که سالها از سردردهای ناتوان کننده، رنج می‌برند، به این باور رسیده‌اند که تغذیه بیمار میگرنی باید از مابقی افراد مجزا باشد و افراد مبتلاء به این بیماری باید از مصرف غذا های مضر برای میگرن پرهیز کنند.

از جمله رایج‌ترین مواد غذایی مضر برای میگرن شکلات، پنیر و قهوه است. اگرچه ممکن است نتایج مطالعات بالینی قابل تعمیم به عموم نباشد و این امکان وجود دارد که غذاهایی که باعث سردرد میشوند پس از چند بار مصرف، منجر به حملات میگرنی نشوند.

از سوی دیگر، غذاها یا نوشیدنی‌هایی که به بهبود سردردهای میگرنی کمک می‌کنند، ممکن است منجر به توقف یک حمله یا جلوگیری از پیشرفت آن شوند ولی این امکان هم وجود دارد که پس از چند بار مصرف هیچ تاثیری نگذارند. با این وجود، اگر مبتلاء به میگرن هستید مطمئناً برای شما مفید و جالب است که بدانید میلیون‌ها بیمار میگرنی به دنبال کدام رژیم غذایی برای سردردهای میگرن هستند.

پس در این مقاله با ما همراه باشید تا با هم به بررسی این موضوع بپردازیم که برای درمان سریع میگرن از مصرف کدام غذاها باید پرهیز کرد و کدام مواد غذایی می‌توانند به کاهش اثرات میگرن کمک کنند.

## چرا مواد غذایی حاوی منیزیم برای درمان میگرن مفید هستند؟

مکمل‌های حاوی منیزیم به‌عنوان درمان‌های رایج برای سردردهای میگرن در نظر گرفته می‌شوند. در حقیقت درد مداوم ناشی از میگرن باعث می‌شود که نوروهای مغز فعال‌تر و حساس‌تر از حد طبیعی شوند و این حساسیت مفرط، نقش بسیاری در طولانی‌شدن روند میگرن ایفا می‌کند.

منیزیم همانند یک نگهبان دروازه‌ی سلولی برای این نوروها عمل می‌کند. هنگامی که منیزیم به وفور یافت می‌شود، دروازه‌های سلولی بسته نگه می‌شوند و این ماده از فعال شدن یا حساس شدن نوروها جلوگیری می‌کند. هنگامی که میزان منیزیم کاهش می‌یابد، دروازه‌های سلولی باز می‌شوند و یون‌ها (مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم) یا مواد شیمیایی (مانند گلوتامات) می‌توانند خواص فیزیولوژیکی نوروهای دخیل در ایجاد سردرد میگرنی را تغییر دهند.

## برای درمان میگرن چه بخوریم؟

رژیم غذایی مناسب برای میگرن، یک رژیم سرشار از منیزیم است که به نظر می‌رسد در بهبود سردردهای میگرنی موثر است. در ادامه به بررسی غذاهای مفید برای میگرن عصبی می‌پردازیم.

## اسفناج برای میگرن

اسفناج (به‌ویژه اسفناج‌هایی که برگ سبز تیره دارند) یکی از خوراکیهای مفید برای میگرن و سرشار از منیزیم است. یک فنجان اسفناج پخته شده رژیم آسان و عالی به‌منظور افزایش سطح منیزیم در رژیم غذایی است.