با خوراکی های سردردآور آشنا شوید

24 آذر 1402

جدای از عواملی مثل استرس، خواب، صداهای بلند و...، رژیم غذایی هم نقش مهمی در بروز سردردهای مختلف دارد.

افرادی که با مشکل سردرد یا میگرن مواجه هستند، حتما می‌دانند که بعضی از ترکیبات مثل یک عامل محرک برای سردرد آنها عمل می‌کنند، درحالی که گاهی اوقات هم هیچ علت واضحی برای سردردهای خودشان پیدا نمی‌کنند.

مطالعات علمی نشان می‌دهند که بعضی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها باعث سردرد می‌شوند و افراد مبتلا به میگرن باید این محصولات را از رژیم غذایی شان کنار بگذارند. اگر با خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سردردآور آشنایی ندارید، ادامه این مطلب را از دست ندهید.

۱. نوشیدنی‌های رژیمی و تنقلات حاوی شیرین‌کننده مصنوعی

آسپارتام که در انواع نوشیدنی‌های رژیمی وجود دارد، باعث بروز علائمی مثل سردرد، سرگیجه و اختلال حافظه در بعضی افراد می‌شود. همه افراد با دریافت آسپارتام دچار مشکل نمی‌شوند اما کسانی که با سردرد مواجه هستند یا به میگرن مبتلا هستند باید انواع نوشیدنی‌های رژیمی و تنقلات حاوی شیرین‌کننده مصنوعی را از رژیم غذایی شان کنار بگذارند.

۲. فراورده‌های گوشتی

آیا تا به حال، به این نکته توجه کرده‌اید که فراورده‌های گوشتی انگار همیشه تازه هستند؟ دلیل این تازگی، استفاده از نیترات‌ها و نیتریت‌ها برای نگهداری این خوراکی هاست. همین ترکیبات شیمیایی هستند که رگ‌های خونی را باز می‌کنند و یکی از اثراتشان هم تحریک سردرد است. وجود سدیم زیاد در فراورده‌های گوشتی هم باعث می‌شود که این خوراکی‌ها باعث کم‌آبی بدن شوند. مجموعه این عوامل در کنار همدیگر، فراورده‌های گوشتی را به یکی از محرک‌های اصلی در بروز سردردها تبدیل می‌کند.

۳. سس سویا

دفعه بعدی که خواستید سوشی با سس سویا بخورید یا از سس سویا در کنار غذاها و سالادهای دیگر استفاده کنید، حتما به این موضوع فکر کنید که آیا به میگرن یا سردرد مبتلا هستید یا نه؟ این سس سرشار از سدیم است و باعث کم‌آبی بدن می‌شود درحالی که همین ویژگی درنهایت مثل یک عامل محرک برای سردرد عمل می‌کند.

۴. آووکادو

اگر به‌طور منظم با سردردهای میگرنی مواجه می‌شوید، حتما این نکته را بررسی کنید که رژیم غذایی شما حاوی آووکادو هست یا نه؟ این میوه سبز و مفید حاوی تیرامین است. این ترکیب طبیعی که رگ‌های خونی را منقبض و سپس منبسط می‌کند، سردردهای بدی را به‌وجود می‌آورد.

۵. موز

درحالی که موز به‌عنوان یکی از بهترین میوه‌ها شناخته می‌شود اما این میوه مفید هم حاوی تیرامین است. پس اگر بعد از پوست کندن موز با احساس سردرد مواجه شدید باید از مصرف موز خودداری کنید.

۶. آدامس

اگر به مصرف منظم انواع آدامس‌ها عادت دارید و دچار سردرد هم می‌شوید، حتما باید به این موضوع توجه کنید که مصرف آدامس هم می‌تواند عامل محرکی برای سردرد باشد. محققان می‌گویند که فشار عضلانی مداوم در ناحیه سر و گردن که به‌واسطه جویدن آدامس شکل می‌گیرد، می‌تواند باعث سردرد شود. آدامس‌های حاوی آسپارتام هم باعث بروز سردرد در بعضی افراد می‌شوند.