



که خوردن پرتقال، گریپ فروت و نارنگی در آغاز حمله‌های میگرنی نقش دارند. زیرا افزایش جذب روده‌ای مس به این ترتیب آغازگر تشدید میگرن خواهد بود.

کافئین

افزایش یا کاهش میزان کافئین در بدن باعث تشدید میگرن می‌شود. ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه که از منابع کافئین به شمار می‌آیند نیز ممکن است در اشخاص مستعد باعث بروز میگرن شود. به همین دلیل به افراد مبتلا توصیه می‌شود این دو نوشیدنی را در حد اعتدال مصرف کنند.

غذاهای چرب و سرخ شده

سرخ کردن مواد به وسیله روغن، آن‌ها را با عوامل تشدیدکننده میگرن پیوند می‌دهد. به همین دلیل به افراد دارای میگرن توصیه می‌شود تا حد امکان از مصرف مواد چرب و خوردنی‌های سرخ شده به خصوص از نوع فست‌فودها خودداری کنند.

نیتریت

گوشت نمک سود شده و سوسیس به دلیل اینکه حاوی ماده نگه‌دارنده نیتریت هستند می‌توانند حملات میگرنی را تشدید کنند یا به عنوان عاملی در بروز میگرن در افراد مستعد نقش داشته باشند. به همین دلیل به افراد مبتلا توصیه می‌شود از غذاهای کم چرب و غنی از پروتئین مانند گوشت خروس، بوقلمون و مرغ استفاده کنند. زیرا این غذاها باعث نوسان قند خون نمی‌شوند. دانشمندان دریافته‌اند که کمبود میزان قند خون از عوامل مؤثر در بروز میگرن است و افراد مبتلا باید غذاهای پروتئین‌دار مانند تخم مرغ، حبوبات و گوشت گاو را در وعده‌های غذایی خود جای دهند. خوردن میان وعده‌های حاوی پروتئین نیز توصیه می‌شود. سیب، گلابی، انگور و زردآلود هم میوه‌هایی هستند که مصرف آن‌ها با افزایش قند خون ارتباط دارد. به همین دلیل خوردن این میوه‌ها به عنوان میان وعده به حفظ و کنترل قند خون کمک می‌کند. از سوی دیگر فیبرهای محلول هم به کاهش عوارض میگرن یاری می‌رسانند. فیبرهای محلول در حلیم جو، نان چاودار، لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز و نخود و لوبیا یافت می‌شود که می‌توانند در تثبیت قند خون مؤثر باشند. این غذاها هم منابع قابل توجه کربوهیدرات و حبوبات هم منابع مناسب دریافت پروتئین هستند. شناسایی عوامل غذایی تشدیدکننده میگرن کمک بزرگی به پیگیری از حملات میگرنی می‌کند.

رگ‌ها را فعال می‌کند و باعث انقباض رگ‌های خونی در مغز می‌شود. دو ماده اصلی مسبب این بیماری، «تیرامین» و «فنیل اتیل آمین» هستند. اما دیگر آمین‌ها هم تأثیر مشابهی در زمینه تشدید میگرن دارند. «تیرامین» در پنیرهایی که مدتی مانده‌اند، برخی میوه‌ها و سبزی‌های نارس یا فاسد شده، خوراک کلم، انواع آجیل، مخمرها، کنسرو شاه ماهی، ماهی شور، آووکادو، خامه ترش شده، سوسیس‌های تخمیری و همچنین در گوشت‌های مانده یا چرب وجود دارد.

از سوی دیگر «فنیل اتیل آمین» نیز در شکلات، پنیر و کاکائو یافت می‌شود. با این وجود باید از «کتوپامین» که در مرکباتی مانند لیمو، پرتقال و گریپ‌فروت وجود دارد نیز به عنوان عاملی برای تشدید میگرن نام برد. تمامی مواد غذایی ذکر شده با افزایش آزدسازی «سروتونین» در مغز باعث تحریک عصب‌های مغزی و سردرد می‌شوند.

مس

مس احتمال بروز حملات میگرنی را افزایش می‌دهد. زیرا در متابولیسم آمین‌های فعال‌کننده رگ‌ها نقش بسزایی دارد. منابع غذایی حاوی مس شامل آجیل‌ها، شکلات، صدف خوراکی و جوانه گندم هستند. به همین دلیل باید این مواد و مرکباتی را که باعث جذب روده‌ای مس می‌شوند از برنامه غذایی خود حذف کنید. دانشمندان دریافته‌اند

اشاره:

بین نوع غذا و عادات تغذیه‌ای با میگرن ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد. بنابراین این افراد مستعد حملات میگرنی باید در انتخاب غذاها دقت بیشتری داشته باشند.

میگرن یکی از آزاردهنده‌ترین بیماری‌های نیم‌قرن اخیر است که بسیاری از افراد به درصدی از آن مبتلا هستند. پزشکان عوامل متعددی را برای ابتلا یا تشدید این بیماری معرفی کرده‌اند و فهرست این عوامل با مواد غذایی تشدیدکننده میگرن رو به تکمیل است. اتفاق نظر پزشکان در مورد عوامل غذایی تشدیدکننده میگرن، فهرستی شش موردی را تشکیل می‌دهد که اگر شما هم اسیر میگرن هستید، باید از خوردن‌شان صرف‌نظر کنید.

گلوتامات‌ها

محصولات غذایی آماده بیشترین میزان گلوتامات را دارند. در واقع گلوتامات؛ نمک یا اسید آمینه‌ای است که در بافت‌های عصبی هم وجود دارد، به همین منظور باید به برچسب روی محصولات آماده توجه کنید. زیرا ازدیاد این ماده در بافت‌های عصبی، میگرن را تشدید خواهد کرد. کنسروها و غذاهای یخ‌زده دارای درصد بالایی از گلوتامات هستند.

آمین‌ها

به نظر می‌رسد خوردن غذاهای حاوی آمین،