

أطعمة تسبب الصداع النصفي.. ما هي؟

الناس الذين يعانون من الصداع النصفي غالبا يقولون أن تناول بعض الأطعمة الغذائية تساهم في زيادة نسبة الصداع، ولكن تشير دراسة جديدة الى أنه قد لا يكون دائما هو الغذاء في حد ذاته - بل البكتيريا في الفم يمكن أن تلعب دورا أساسيا في ذلك!

وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي يضمرون المزيد من البكتيريا في أفواههم، مقارنة مع الأشخاص الذين لا يعانون من الصداع النصفي. فهذه البكتيريا لديها القدرة على تعديل المواد الكيميائية في الجسم التي تسمى "النترات" ..

بعض الأطعمة التي تسبب الصداع النصفي تحتوي على النترات، بما في ذلك اللحوم المصنعة، الخضراوات الورقية الخضراء، وكذلك بعض الأدوية.

وجود كميات أكبر من البكتيريا في الفم التي تغير تكوين النترات يمكن أن تساهم في خلق الصداع النصفي عند بعض الناس. هذه البكتيريا تساعد على تحويل النترات إلى أكسيد النيتريك، وهي مادة كيميائية التي يعتقد أنها تلعب دورا مؤثرا في الصداع.

البكتيريا الموجودة في تجويف الفم قد يساهم في خلق مستويات عالية من أكسيد النيتريك التي ستؤدي إلى الصداع النصفي.

ومع ذلك، وجدت الدراسة فقط وجود علاقة بين هذه البكتيريا والصداع النصفي، ولا يمكن أن تثبت أن البكتيريا هي التي تسبب الصداع النصفي. وقال الباحثون أنهم يأملون أن دراستهم ستحفز المزيد من البحوث التي تفسر كيف البكتيريا الموجودة في الفم يمكن أن تكون متصلة بالصداع النصفي.

ولكن اليوم، إذا يشك أي شخص أن النترات تؤثر عليه وتؤدي إلى الصداع النصفي، يجب عليه أن يحاول تجنب النترات في نظامه الغذائي.