

ما هي الأطعمة التي يمكن أن تسبب لكم الصداع؟

يعاني الكثير من الأشخاص من آلام في الرأس، وعلى الرغم من أن هناك أسباب كثيرة ترتبط بهذا الآلام إلا أن القليل من الأشخاص يعرف أن الطعام الذين يتناولونه يمكن أن يسبب لهم هذه المشكلة.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح الغذائية التي يمكنكم أن تعتمدوها لتجنب الشعور بالآلام الرأس أو ما يعرف بالصداع:

امتنعوا عن تناول المكملات الغذائية التي من الممكن ان تسبب نوبات الصداع.

تجنبوا الإكثار من تناول الاطعمة التي تمدد الشرايين مثل: الكاكاو، الجبنة الصفراء، الزبادي، الموز، الحمضيات، السمك المدخن، زبدة الفول السوداني، الخل، ومنتجات الخبز.

قللوا من تناول الاطعمة التي تحتوي على مونوسوديوم الجلوتامات أي الطعام الصيني، والاطعمة المعلبة، مساحيق الحساء، اللحوم، والاطعمة المصنعة.

هذا وتجنبوا قدر الإمكان تناول مشروبات الحمية التي تحوي اسبرتام، والمشروبات الغازية. إضافة ألى اللحوم والفواكه المجففة التي يضاف اليها النترت والنترات، والعنب والنبيد الاحمر اللذين يحتويان على البولي فينول.

كما وامتنعوا عن استهلاك الكافيين بكثرة لأنه يؤدي الى تقلص الشرايين، لكنه من الممكن ان يؤدي للصداع او الصداع النصفي لدى من يعانون من الحساسية.

هذا وينصح أن تشربوا ما لا يقل عن ١٠ أكواب من الماء يوميا ، واحرصوا على تناول 6 وجبات لكي تكون نسبة السكر في الدم متوازنة خلال ساعات النهار، فالتنازل عن الوجبات يؤدي لانخفاض مستوى السكر في الدماغ، وهو ما قد يؤدي للشعور بالصداع.