

## เรื่องที่คุณควรรู้ สำหรับคนที่ เป็นโรคไมเกรน

นำเสนอเมื่อ : 11 มิ.ย. 2552

คนที่ปวดหัวบ่อยๆหรือเป็นไมเกรนต้องฟังทางนี้

คนที่ เป็นโรคไมเกรน ควรที่จะรับประทานอาหารดังนี้ นะคะ เพื่อเป็นการลดปัญหาการปวดศีรษะของท่าน

อาหารที่แนะนำคือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ซึ่งมีวิตามินสูง ทำให้สมองและระบบประสาทมีอาหารเสริมเพียงพอ ไม่รวนหรือเครียดมากเกินไป

ผักสด ผลไม้สด เน้นที่ความสด เป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งเป็นวิตามินที่จำเป็นสำหรับต่อมหมวกไตทำให้ร่างกายของคุณทนต่อความเครียดได้มากกว่าคนอื่น

สำหรับอาหารประเภทโปรตีนที่แนะนำ ได้แก่ เต้าหู้ปลา และสัตว์น้ำ สำหรับไข่ นานๆ ค่อยกินครั้งหนึ่งแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 1 ฟอง

หากคุณสนใจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้อาการปวดศีรษะของคุณค่อยๆหายไป และมีรายการอาหารให้ดูรายละเอียดรอยต่อไปเดอ