

อาหารอะไรทำให้ปวดหัว

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2552

อาหารอะไร ทำให้ปวดหัว

อาการปวดหัวของบางคนจะกำเริบทันทีถ้าทานอาหารที่มีสารไทรามิน (Tyramines) และ ไนไตรต์ (Nitrite) เข้าไป เพราะร่างกายของคนๆ นั้นมีความไวต่อสาร 2 ตัวนี้ พอได้รับปุ๊บก็จะทำให้ระบบประสาทและหลอดเลือดหดตัวทันที อาหารที่มีสาร 2 ชนิดนี้อยู่มากก็คือ

1. ช็อกโกแลต โดยเฉพาะคนที่เป็นไมเกรน ทานเมื่อไรเป็นได้เรื่องทุกที ยกเว้นช็อกโกแลตขาวซึ่งมีนมเป็นส่วนประกอบหลักมากกว่า

2. กุนเชียงและเนื้อแดดเดียว เพราะสีแดงของอาหาร 2 ชนิดนี้ มาจากการเติมดินประสีลงไป โดยไม่รู้ว่าดินประสีนี้ละมีสาร Nitrite ระดับตัวแม่เลย

3. ลูกชิ้นแดง ไม่ใช่ทุกราน แต่ก็เป็นส่วนใหญที่คนทำลูกชิ้นจะใส่สารบอแรกซ์ลงไปช่วยเพื่อให้ลูกชิ้นแดงตั้งได้ดีขึ้น ทั้งๆ ที่บอแรกซ์เป็นสารกอมะเร็ง กระทั่งวางสาธารณสุขก็เตือนอยู่โครมๆ ว่าไม่ให้ใส่

4. สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ผลการวิจัยว่าคนที่เป็นไมเกรนจะปวดหัวเมื่อกินสารชนิดนี้

5. ไวน์แดง ไวน์ที่มีไทรามิน กับไนไตรต์ ไม่นอยหน้าใครเหมือนกัน ฉะนั้นไม่ดื่มได้ละดี

นอกจากนี้สำหรับคนที่ปวดหัวเพราะไมเกรน ยังต้องเลี่ยงอาหารต่อไปนี้ด้วย

- ช็อกโกแลต เนย ถั่ว เนยถั่ว ฮอทดอก
- เนื้อย่าง เนื้อที่ใส่เครื่องเทศมากๆ อาหารมันๆ ซอว์ ผงชูรส เนื้อวัว
- นู้อัดลม เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- สม กล้วย ลูกพรุน สับปะรด
- ยาแก้โรคความดัน ยารักษากระเพาะ Cimetidine ยาคุมกำเนิด

