


## 11 อาหารควรเลี่ยง เมื่อปวดหัว

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

### 11 อาหารควรเลี่ยง เมื่อปวดหัว



อาการปวดหัวเป็นอาการที่พบบ่อยหลายเรื่อง นอกจากการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ทั้งการนอนให้เพียงพอ และพักผ่อนหย่อนใจ ไลความเครียด การกินอาหารอย่างถูกต้องก็มีส่วนช่วยให้หายเร็วขึ้นได้ วันนี้เรามีข้อมูลดีๆ จากคุณหมอเดวิด บุชฮอลล์ จากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ ถึงอาหารที่ควรเลี่ยงเมื่อมีอาการปวดหัวค่ะ

 1. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลมบางชนิด

 2. ช็อกโกแลต



 3. เนยแข็ง

 4. โยเกิร์ต และชาวดครีม

 5. ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ (อัลมอนด์ เม็ดมะม่วง) และเนยถั่ว




 6. อาหารผ่านกรรมวิธี เช่น ไส้กรอก ฮอทด็อก เบคอน อาหารกระป๋อง ของหมักดอง

 7. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



 8. ผงชูรส

 9. ผลไม้ตระกูลส้ม เช่น ส้มต่างๆ มะนาว รวมถึงน้ำผลไม้เหล่านี้

 10. ผลไม้อื่นๆ เช่น กัลฉ่าย ลูกเกต อะโวคาโด สับปะรด

 11. ผักบางชนิด เช่น หอมหัวใหญ่ ถั่วฝักชนิดต่างๆ

หากปวดหัวบ่อยๆ นอกจากปรับอาหารแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการปรับพฤติกรรมให้ไม่เครียดก็จำเป็นค่ะ

