






อาหารอะไร...ทำให้ปวดหัว

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

อาหารอะไร...ทำให้ปวดหัว



อาการปวดหัวของบางคนจะกำเริบขึ้นที่ถ้าทานอาหารที่มีสารไทรามิน (Tyramines) และ นิไตรต์ (Nitrite) เข้าไป เพราะร่างกายของคนๆ นั้นมีความไวต่อสาร 2 ตัวนี้ พอได้รับปุ๊บก็จะทำให้ระบบประสาทและหลอดเลือดหดตัวทันที อาหารที่มีสาร 2 ชนิดนี้อยู่มากก็คือ

-  1. ซ็อกโกแลต โดยเฉพาะคนที่เป็นไมเกรน ทานเมื่อไรเป็นได้เรื่องทุกที ยกเว้นซ็อกโกแลตขาวซึ่งมีนมเป็นส่วนประกอบหลักมากกว่า
-  2. กุนเชียงและเนื้อแดดเดียว เพราะสีแดงของอาหาร 2 ชนิดนี้มากจากการเติมดินประสีลงไป โดยไม่รู้ว่ดินประสีนี้มีสาร Nitrite ระดับตัวแม่เลย
-  3. ลูกชิ้นแดง ไม่ใช่ทุกร้าน แต่ก็เป็นส่วนใหญ่ที่คนทำลูกชิ้นจะใส่สารบอแรกซ์ลงไปด้วยเพื่อช่วยให้ลูกชิ้นแดงตั้งได้ดีขึ้น ทั้งๆ ที่บอแรกซ์เป็นสารกอมะเร็ง กระทรวงสาธารณสุขก็เตือนอยู่โครมๆ ว่าไม่ให้ใส
-  4. สารให้ความหวานแทนน้ำตาล มีผลการวิจัยว่าคนที่เป็นไมเกรนจะปวดหัวเมื่อกินสารชนิดนี้
-  5. ไวน์แดง ไวน์ก็มีไทรามิน กับนิไตรต์ ไม่น้อยหน้าใครเหมือนกัน ฉะนั้นไม่ดื่มได้ละตี

นอกจากนี้สำหรับคนที่ปวดหัวเพราะไมเกรน ยังต้องเลี่ยงอาหารต่อไปนี้ด้วย 

- ซ็อกโกแลต เนย ถั่ว เนยถั่ว ฮอทดอก
- เนื้อย่าง เนื้อที่ใส่เครื่องเทศมากๆ อาหารมันๆ ซิว๊ว ผงชูรส เนื้อวัว
- ให้อัดลุม เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- สม กุลวย ลูกพรุน สับปะรด
- ยาแกโรคความดัน ยารักษากระเพาะ Cimetidine ยาคุมกำเนิด

