

Υποφέρετε συχνά από πονοκεφάλους; Οι αιτίες που προ-καλούν πονοκέφαλο είναι πολλές και σύμφωνα με μελέ-τες, ένας σημαντικός τέτοιος παράγοντας είναι...

η διατροφή.

Η χρόνια έλλειψη των απαραίτητων ωμέγα 3 λιπαρώ ν οξέων (που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια, στον λιναρόσπορο και στα καρύδια), τα σκαμπανεβάσματα του σακχάρου του αίματος, λόγω υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης και εύκολα απορροφήσιμων υδατανθράκων (αμυλούχες τροφές, π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, τρόφιμα με αλεύρι, πατάτες, ρύζι) και οι ακατάστατες ώ ρες των γευμάτων, είναι παράγοντες που συντείνουν στην εμφάνιση πονοκεφάλου.
Η έλλειψη σε μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, παίζουν επίσης ρόλο στην εμφάνιση των πονοκεφάλων.
Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και τροφές που ευνοούν τους πονοκεφάλους, καθώ ς περιέχουν τανίνη ή ισταμίνη, ουσίες που φαίνεται ότι προκαλούν φλεγμονή στα αγγεία της κεφαλής, που οδηγούν στην ημικρανία. Τροφές που οδηγούν σε απότομη αύξηση του σακχάρου του αίματος, οδηγούν σε ορμονικές αλλαγές και μπορούν επίσης, να πυροδοτήσουν μια ημικρανία (π.χ. σοκολάτα, καφε νη, κόκκινο

κρασί, αλκοόλ, ασπαρτάμη, αλλαντικά, τυριά, ξηροί καρποί, παγωτό, ανανάς, μπανάνες, σταφίδες, κορόμηλα, δαμάσκηνα, σύκα, αβοκάντο, κρεμμύδι κλπ). Για «διατροφικές» ημικρανίες, έχουν κατηγορηθεί επίσης τα συντηρημένα ή μαριναρισμένα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων ψαριώ ν και του ξινολάχανου.
Τροφές που τις προλαμβάνουν: Τα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, δηλαδή όσα διατηρούν σταθερό το σάκχαρο αίματος (π.χ. λαχανικά, όσπρια, φρούτα), τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα, το ελαιόλαδο, η πιπερόριζα, όπως και τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο (π.χ. πράσινα λαχανικά, σπόροι όπως σουσάμι, ξηροί καρποί, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης), βοηθούν στην πρόληψη των πονοκεφάλων.

Stogiatro.gr