

ما الأطعمة التي تخلصك من آلام الصداع؟



الجمعة 16 سبتمبر 2016 11:09 م

لم يجد الأطباء أسبابًا مباشرة للإصابة بالصداع سوى تمدد الأوعية الدموية الموجودة بالمدخ بالإضافة لمجموعة من العوامل الأخرى
وأوضح الأطباء مؤخرًا أنه يمكن التخلص من آلام الصداع عن طريق التغذية السليمة
ما الأطعمة التي تخلصك من آلام الصداع ..؟ هذا ما ستذكره تفصيلًا السطور التالية:

أسباب الإصابة بالصداع:

بالرغم من عدم وجود أسباب واضحة للإصابة بالصداع إلا أن هناك عددًا من العوامل التي تعزز الإصابة بالصداع كالتالي :

- التوتر والضغوط النفسية
 - الإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية
 - إجهاد العين وضعف البصر
 - الإصابة بالإمساك وعدم الاهتمام بتفريغ المعدة أولاً بأول
 - الإصابة بالروماتيزم
 - الإصابة بأورام المخ
 - الاكتئاب والتفكير الزائد
 - اتباع أنماط غذائية خاطئة
- كيفية الوقاية من الإصابة بالصداع ..؟
- الإقلاع عن التدخين
 - الحصول على ساعات كافية من النوم يوميًا
 - عدم الجلوس أمام شاشات التلفزيون، والتليفزيون، والكمبيوتر لفترات طويلة
 - تجنب الكتابة والقراءة في مكان تنخفض فيه جودة الإضاءة
 - الجلوس المعتدل ومحاولة الحرص على اعتدال فقرات الرقبة أثناء النوم والجلوس وتحريكها من وقت لآخر

- ممارسة التمارين الرياضية بشكل دوري

- تجنب الإسراف في شرب الكافيين

- الابتعاد عن مصادر الإزعاج والتوتر قدر الإمكان

- تعلم فنون الاسترخاء والحرص على قضاء وقت ممتع أسبوعياً .

- الذهاب لطبيب العيون للكشف حال الشعور بتشوش الرؤية

- مراجعة الطبيب حال تكرار التعرض لنوبات مزمنة من الصداع

- الحرص على شرب كمية وفيرة من الماء يومياً

قائمة الأطعمة التي تخلصك من آلام الصداع .

أولاً: شرب القهوة:

أشار الأطباء أن القهوة تساعد في انقباض الأوعية الدموية بجسم الإنسان بالإضافة إلى أنها تحد من إفراز مادة الهيستامين المسؤولة عن الإصابة بالحساسية الموسمية، ولكن يحذر تناولها بكثرة نظراً لخطورة الكافيين على صحة الإنسان، لذلك يفضل كوب واحد فقط يومياً

ثانياً: تناول الفلفل الأحمر

يحتوي الفلفل الأحمر على فيتامين E الذي يساهم في راحة واسترخاء الأوعية الدموية، كما يعمل الفلفل الأحمر أيضاً على الحد من التهابات الجيوب الأنفية وتخفيفها، وبالتالي يعالج آلام الصداع، والمعروف أنه صعب تناول الفلفل الأحمر بمفرده لذلك يفضل إضافته لبعض الأطعمة

ثالثاً: الفواكه الغنية بالماء:

بعد الجفاف من الأسباب الرئيسة للصداع، ولذا نجد أن أغلب المصابين بالصداع لا يقبلون على شرب كميات وفيرة من الماء والفواكه والأغذية التي تحتوي على ماء، لذلك يفضل تناول البطيخ، والتوت، والموز، والأفوكادو، والمشمش وكوب ماء يومياً عقب الاستيقاظ من النوم مباشرة وما لا يقل عن لتر ونصف على مدار اليوم

رابعاً: الخضراوات:

تعدّ الخضراوات من أهم مصادر الفيتامين والألياف والمعادن، لذلك تساهم في علاج آلام الكثير من الأمراض، ويؤكد الأطباء على ضرورة تناول طبق السلطة الخضراء يومياً على مادة الطعام والحرص على تناول ما يلي: الطماطم، والخيار، والخس؛ لاحتوائها على نسبة عالية من الماء بالإضافة إلى السبانخ التي تحتوي أوراقها على عنصر الماغنسيوم فضلاً عن مساهمتها في ضبط ضغط الدم المرتفع ما يخفف من آلام الصداع

خامساً: المكسرات والمأكولات البحرية:

يعرف عن المكسرات مساهمتها في علاج الكثير من الأمراض من بينها السكري والقلب، بالإضافة لذلك يحتوي اللوز والكاجو على عنصر الماغنسيوم الذي يساهم في علاج الأوعية الدموية، ومن ثم يخفف آلام الصداع، وتحتوي المأكولات البحرية على الأوميغا3 التي تعالج الاكتئاب، وتحسن الحالة المزاجية، وتعمل على صحة الدماغ؛ ما يحد يساهم في علاج الصداع

سادساً: منتجات الألبان:

حالة افتقار الجسم إلى عنصر الكالسيوم المسئول عن صحة الدماغ ونمو العقل وتعزيز القدرات ما يتسبب في الإصابة بآلام الرأس والصداع الشديد، لذلك يفضل تناول منتجات الألبان (اللبن، الزبادي، والجبن الأبيض بجميع أنواعه ويفضل القريش منه) للحصول على نسبة الكالسيوم التي يحتاجها الجسم