

اهمیت تغذیه مناسب در کنترل میگرن:

نوع تغذیه و رژیم غذایی در ایجاد و تشدید بیماری میگرن اهمیت ویژه ای دارد؛ بنابراین برای جلوگیری از بروز یا تشدید میگرن باید عوامل تغذیه ای را در نظر گرفت. البته هدف از ذکر این مطلب این نیست که شما را با رژیم غذایی مختلف بمباران کرده و بگویم که چه بخورید و چه نخورید؛ بلکه میخواهیم توجه شما را به این مطلب جلب کنیم که سردردها، به ویژه میگرن، به ما هشدار میدهند که بدن تحت فشار بعضی غذاها و نوشیدنی های خاص است و مصرف آنها باید متوقف یا محدود شود. بعضی از انواع میگرن نوعی واکنش الرژیکی بدن نسبت به یک ماده غذایی خاص هستند؛ از این رو باید آن ماده غذایی خاص را شناسایی کرده و از رژیم غذایی خود حذف و یا در حد امکان کم کنید. منظور از داشتن یک رژیم غذایی سالم پیروی از محض و بی چون و چرا از آن رژیم غذایی نیست؛ بلکه هدف افزایش آگاهی نسبت به مواد مورد نیاز بدن و یا برعکس مواد غیر ضروری و مضر برای بدن میباشد. مغز اغلب به ما میگوید که چه بخوریم؛ اما بیشتر پیام های واقعی را که بدن برای ما می فرستد دریافت نمی کنیم. این پیام ها به اشکال مختلف فرستاده میشوند، مانند احساس درد و ناراحتی، نداشتن انرژی و سستی و بیحالی، اضطراب و نگرانی، بیخوابی، استرس و میگرن، شناسایی این علائم و پیام ها و پاسخ مناسب به آنها تا حدود زیادی ما را به درمان نزدیک کند.

عامل تغذیه:

غذاها و نوشیدنی هایی که میخوریم، بر روح و جسم و انرژی های موجود در بدن ما تاثیر میگذارند. غذاها و نوشیدنی های سالم اثر مثبت بر روح و روان و انرژی های بدن ما دارند که در طب سنتی چین به آن CHI گفته میشود. این اثر مثبت به نوبه خود میتواند در سلامتی جسم ما نیز موثر باشد. طب سنتی چین، از نظری معتقد است، مصرف بیش از اندازه غذاها ناسالم نیز اثرات منفی بر روح و روان و انرژی سیال در بدن میگذارد و میتواند بیماری میگرن را تشدید کند. غذاهایی، مانند سوسیس و کالباس، نوشیدنی های گازدار و خوراکی هایی مانند: بیسکویت، کاکائو، قهوه و جای میتوانند اندام های مهم و حیاتی بدن مانند: قلب، کلیه، کبد و همچنین سیستم گوارشی بدن را تحت فشار مضاعف قرار دهند و در نتیجه انرژی موجود در بدن را کاهش داده و موجب کم توان شدن فرد و بروز بیماری های مختلف مانند میگرن شوند.

غذاهای محرک:

بعضی غذاها و نوشیدنی های خاص که به آنها محرک گفته میشود، میتوانند از عوامل تشدید کننده میگرن باشند، مانند: قهوه، کاکائو. (شکلات و بیسکویت ها و تمام خوراکی ها که کم و بیش حاوی ماده کاکائو می باشند)، پنیر، مرکبات (به ویژه پرتقال)، مواد غذایی حاوی مونو سدیم گلوتامات، مونو سدیم یک ماده افزودنی، محرک اشتها آور است که اغلب در غذاهای آماده (FAST FOOD) و کنسرو شده وجود دارد. این فهرست شامل همه مواد غذایی محرک نامناسب نیست. هر فرد دارای ویژگی های روحی و جسمی منحصر به فرد و واکنش های جسمی و روحی خاصی است؛ بنابراین ممکن است غذایی برای فردی خوب و برای فرد دیگری کاملاً نامناسب باشد. به طور کلی، رژیم غذایی فقط یکی از عوامل احتمالی بروز میگرن است؛ اما توجه کافی به آنچه میخوریم میتواند سلامت عمومی ما را از لحاظ روحی و جسمی تامین کند. پس تغذیه سالم به خودی خود ارزش و اهمیت بسیار دارد. بهتر است حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسروی شده و آماده خودداری کرده و غذاهای تازه و طبیعی، که سرشار از مواد مغذی و ضروری میباشد، مصرف میشود. هر چقدر غذاها به شکل، طعم و مزه واقعی خود نزدیک تر باشند، سالم ترند.

راهکارهای جلوگیری از بروز و تشدید میگرن:

آبرسانی به بدن: توصیه میشود روزانه به میزان کافی (۲ لیتر) آب بنوشید، زیرا به طور چشم گیری سطح انرژی های سیال در بدن را کاهش میدهد. آب یکی از درمان کننده های مهم است؛ همانگونه که ورزش کردن و اکسیژن رساندن به بدن میتواند مفید باشد. هر یک از این روشها (نوشیدن آب و ورزش کردن) هم ارزان و هم قابل دسترس می باشند، فقط کافی است به آنها توجه شود. نوشیدن آب کافی، از آنجایی که به اندام های مهم و حیاتی بدن مانند مغز آبرسانی می کند، بسیار ضروری است: زیرا مغز اولین اندامی است که اگر بدن باکم آبی مواجه شود صدمه می بیند و منجر به بروز سردرد می شود. از طرفی، با خوردن آب فراوان عمل سم زدایی در بدن به خوبی انجام می شود و مواد زائد و سمی که در اثر تغذیه نامناسب و ناسالم وارد بدن و اندام های حیاتی شده اند، راحت تر از بدن دفع میگردند. این امر به نوبه خود موجب تقویت سلامت پوست و مو نیز میشود. افراد معمولاً احساس تشنگی نمیکنند؛ در نتیجه، بدن آنها اغلب در حالت کم آبی به سر میبرد و زمانی احساس تشنگی میکند که مدت طولانی را در بی آبی به سر برده است!

اگر معمولاً فراموش میکنید که به اندازه کافی آب بنوشید، سعی کنید هر روز صبح یک پارچ را پر از آب کرده و در جایی قرار دهید که جلوی چشم باشد؛ سپس چندین بار در طول روز مقداری از آن را بنوشید. در واقع با انجام و تکرار این کار شما در طول روز به طور مداوم به بدن خود آب میرسانید و کم کم متوجه میشوید که بدن بیشتر از شما آب می طلبد. این نشان میدهد که احساس تشنگی دوباره فعال شده و بدن و سیستم های آن موثر تر و بهتر کار میکنند.

میوه و سبزیجات:

میوه و سبزیجات نه تنها مواد مغذی و ضروری بدن را تامین میکنند، بلکه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان میتوانند با التهابات به وجود آمده در بدن از قبیل میگرن، مبارزه کنند. میوه و سبزیجات نه تنها میان وعده های (SNACK) خوبی هستند، بلکه میتوان آنها را در وعده های اصلی غذا (صبحانه، نهار، شام) نیز مصرف کرد. هویج خام، کرفس و یا یک عدد سیب جایگزین های مناسبی برای زمانی که شما تمایل به خوردن شکلات کاکائو دارید، میباشد. سبزیجات را میتوان به شکل بخار پز و یا در سوپ ها و سالاد ها مصرف کرد. عادت کنید هر روز هنگام صرف نهار و شام سالاد بخورید و هنگام صرف صبحانه حتما از میوه های تازه استفاده کنید. در تهیه سالاد ها تنوع سلیقه به خرج دهید؛ زیرا میتوان از هر سبزی خامی برای سالاد استفاده کرد! شما میتوانید از اووکادو، انواع مغزها، دانه ها و انواع میوه های تازه و یا خشک شده در سالاد خود استفاده کنید. از سبزیجاتی که سرشار کلسیم و منیزیم میباشد، حتماً استفاده کنید، زیرا مواد آلی میتوانند در کاهش درد های ناشی از اسپاسم های میگرنی و سر درد موثر باشند. میتوانید آب سبزیجاتی مانند اسفناج، کرفس، کلم پیچو کلم بروکلی را بگیرییدو با افزودن آب لیمو ترش به آن، یک نوشیدنی مناسب و مفید تهیه نمایید. این نوشیدنی اثر مسکن و آرامبخشی بر روی سیستم عصبی گذاشته و میتواند شما را آرام کند (آن را جرعه جرعه و به آرامی بنوشید تا تاثیر بهتری داشته باشد). انواع دم کرده های گیاهی، آب انواع سبزیجات و میوه های تازه (بجز آب مرکبات) را میتوان بدون محدودیت مصرف نمود.

دانه ها و غلات کامل سبوسدار:

مواد کامل و سبوسدار مانند برنج قهوه ای، گندم و جو سبوسدار و شکر قهوه ای را جایگزین مواد غذایی تصفیه شده و سبوس گرفته مانند برنج سفید، شکر، قند و نان لواش کنید. همچنین، از پاستا و ماکارونی هایی که از آرد گندم کامل و سبوسدار تهیه شده اند، استفاده نمایید. از نا های قهوه ای و تیره، مانند نان جو و نان سنگک بیشتر استفاده کنید. این مواد غذایی نه تنها مواد مغزی کامل تر و بیشتری دارند، بلکه سرشار از ویتامین ها، مینرالها (مواد معدنی) و پروتئین ها بوده و به دفع سموم و مواد زائد از بدن کمک میکنند و در نتیجه مواد سمی بدن را کاهش میدهند.



هوالمشافی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی،
درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی امام خمینی (ره)



عنوان :

تغذیه در میگرن



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

تهیه کننده

سهیلا علی اسلام

مسئول آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

www.imamkhomeini.kums.ac.ir

منبع:

برونر و سودارث

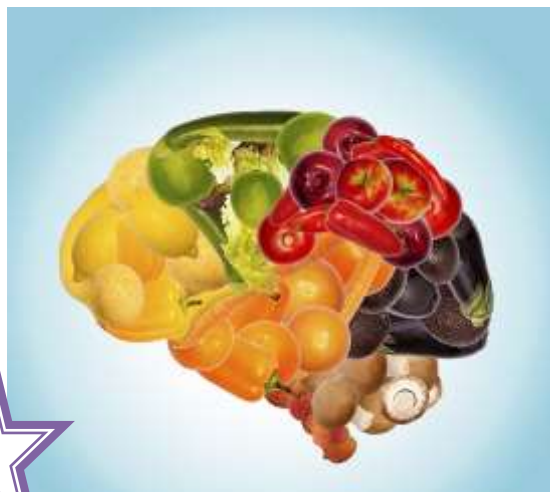
کد: ۱۳۹۷۴۷-۲۰۲۰

جایگزین مناسب:

به جای شکر یا قند از عسل به عنوان شیرین کننده استفاده کنید؛ زیرا قند و شکر خود از مواد محرک بوده و سبب ایجاد فشار مضاعف بر اندام های حیاتی بدن می شوند. به جای نوشیدن چای، قهوه و نوشیدنی های گازدار، از آب میوه تازه، دم کرده های گیاهی مناسب و همچنین آب استفاده نمایید.

نکات مهم:

بهتر است در طول روز پنج وعده غذایی داشته باشید: سه وعده اصلی غذایی شامل صبحانه، نهار و شام و دو میان وعده (SNACK) در فاصله بین صبحانه تا نهار و یا نهار تا شام اگر احساس گرسنگی کردید، از میان وعده هایی که در آنها انواع مغزها (گردو، بادام زمینی، فندق، پسته و ...) و انواع میوه های تازه و همچنین انواع سبزیجات خام را گنجانده اید، استفاده کنید. این امر موجب می شود میزان قند خون بدن در تمام طول روز یکسان بوده و نوسان نداشته باشد. اگر ساعات تغذیه شما نامرتب باشد و یا در وعده های غذایی خود به میزان زیادی از قند و شکر و یا کربوهیدرات ها استفاده شود. همین مساله بدن را در موقعیت بدی قرار داده و احتمال بروز سردرد و میگرن را افزایش می دهد. همین طور، هرگز نگذارید بیش از اندازه گرسنه شوید. همیشه مقداری خوراکی سالم و مناسب، با خود همراه داشته باشید تا به محض احساس گرسنگی آن را مصرف کنید، زیرا احساس گرسنگی شدید نیز می تواند سردرد را تشدید کند.



۵

از طرفی، این مواد غذایی به علت دارا بودن فیبر بالا، مدت زمان بیشتری طول میکشد تا در سیستم گوارش هضم و جذب شوند؛ در نتیجه شما را ساعت ها سیر نگه میدارد و باعث می شود کمتر به سمت خوردن مواد غذایی ناسالم و هله حوله بروید؛ همچنین از نوسانات قند خون در بدن و در نتیجه کم شدن انرژی بدن جلوگیری می کند و جریان سیالی از انرژی به طور پیوسته و مداوم در بدن برقرار می شود و فرد را سر حال و با نشاط نگه میدارد. مصرف انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و ...) و انواع نخود و لوبیا نیز توصیه میشود، زیرا سرشار از پروتئین بوده و مواد مغزی مهم و ضروری را که برای حفظ و تقویت سلامت بدن ضروری است، تامین می کند.

مواد غذایی ضد التهاب:

مواد غذایی که ترکیبات ضد التهاب دارند، برای افرادی که از دردهای میگرنی رنج می برند، بسیار موثر و مفید میباشند، زیرا اغلب سردردها از همین التهابات ناشی می شوند. زنجبیل تازه و سیر از مواد غذایی هستند که دارای ترکیبات ضد التهابی ناشی می شوند. میتوانید سبزیجات تازه فصل را خرد کرده و کمی تفت دهید، سپس با سیر تازه فراوان و زنجبیل رنده شده مخلوط کرده و میل کنید. اسیدهای چرب ضروری (امگا-۳) موجود در انواع مغزها، دانه ها، و ماهی ها نیز از مواد غذایی هستند که خاصیت ضد التهابی دارند. بهتر است مدتی از موادی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی، بادمجان و فلفل اجتناب کنید؛ زیرا میتوانند به بروز التهابات در بدن (مانند میگرن و سردرد) کمک کرده و آنها را تشدید نمایند.

گوشت قرمز:

تا جایی که میتوانید مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و مرغ و ماهی را جایگزین آن کنید.

۴