

چک لیست تغذیه‌ای برای مدیریت میگرن

آنچه باید انجام دهید:

- رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال کنید: این رژیم غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و روغن زیتون است و می‌تواند به کاهش فراوانی حملات میگرنی کمک کند.
- آب بنوشید: نوشیدن آب کافی به حفظ هیدراتاسیون بدن و کاهش سردرد کمک می‌کند.
- مکمل‌ها را طبق نظر پزشک مصرف کنید: مکمل‌هایی مانند منیزیم، ویتامین B2 و کوآنزیم Q10 ممکن است مفید باشند.

آنچه نباید انجام دهید:

- از غذاهای محرک پرهیز کنید:
 - مواد غذایی حاوی تیرامین بالا مانند: ماست، کرم ترش، سس سویا، جگر مرغ، موز، آووکادو، فراورده‌های مخمری، شکلات، پنیرهای کهنه
 - الکل
 - کافئین
 - آجیل
 - غذاهای فرآوری شده
 - اسیدهای غذایی و افزودنی‌هایی مثل نیتрат، منوسدیم گلوتمات و آسپارتام
- نکته مهم:** این چک لیست یک راهنمای کلی است. برای یک برنامه غذایی شخصی و دقیق، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.



توجه: برخی از افراد ممکن است به مواد غذایی خاصی حساسیت بیشتری داشته باشند. بنابراین، مهم است که یک دفترچه غذایی داشته باشید و غذاهایی که باعث تشدید میگرن می‌شوند را شناسایی کنید.

چرا این مواد غذایی محرک هستند؟

- **تیرامین:** این ماده باعث افزایش فشار خون می‌شود و می‌تواند باعث بروز سردرد شود.
- **الکل و کافئین:** این مواد می‌توانند رگ‌های خونی را منقبض یا گشاد کنند و باعث ایجاد سردرد شوند.
- **نیتрат و گلوتامات:** این مواد می‌توانند التهاب را افزایش داده و به بروز سردرد کمک کنند.
- **اسیدهای غذایی:** این مواد می‌توانند باعث تحریک روده و ایجاد سردرد شوند.

چگونه یک رژیم غذایی مناسب برای میگرن داشته باشیم؟

- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید: یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا یک برنامه غذایی متعادل و سالم برای مدیریت میگرن طراحی کنید.
 - یک دفترچه غذایی داشته باشید: با ثبت غذاهایی که می‌خورید و علائمی که تجربه می‌کنید، می‌توانید غذاهای محرک را شناسایی کنید.
 - آهسته غذا بخورید و خوب بجوید: این کار به هضم بهتر غذا کمک می‌کند و از بروز نفخ و گاز جلوگیری می‌کند.
 - وعده‌های غذایی منظم داشته باشید: این کار به حفظ سطح قند خون کمک می‌کند و از بروز سردرد جلوگیری می‌کند.
- با رعایت این نکات، می‌توانید به طور موثر میگرن خود را مدیریت کنید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.
- 



خواب:

رعایت ساعت خواب: داشتن یک برنامه خواب منظم و خواب کافی به کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی کمک می کند .

محیط خواب آرام: ایجاد یک محیط آرام و تاریک برای خواب می تواند به کاهش حملات میگرنی کمک کند.

ورزش:

ورزش های هوازی: ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن و شنا می توانند به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک کنند.

یوگا و مدیتیشن: این تمرینات می توانند به کاهش تنش عضلانی و بهبود آرامش کمک کنند.

مدیریت استرس:

تکنیک های آرام سازی: تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا می توانند به کاهش استرس کمک کنند.

