

**بهترین مواد غذایی برای کاهش
سر درد عصبی**

تنظیم کننده و مترجم

رضا پور دست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

ویتامین ب12

آنتی اکسیدان

زنجبیل

اسید چری امگا3

پتاسیم

آب

عدم مصرف کافئین

پروتئین گیاهی

سررد تنشی عموماً یک درد پراکنده ، خفیف تا متوسط در سر شماس است که اغلب به عنوان احساس باند محکم در اطراف سر شما توصیف می شود. سررد تنشی (سررد نوع تنشی) شایع ترین نوع سررد است ، اما علل آن به خوبی درک نشده است.

علائم و نشانه های سررد تنشی عبارتند از:

کسل کننده ، درد سر

احساس سفتی یا فشار در پیشانی یا طرفین و پشت سر شما

حساسیت به عضلات پوست سر ، گردن و شانه شما وجود دارد

سرردهای تنشی مزمن

این نوع سررد تنشی ساعتها طول می کشد و ممکن است مداوم باشد. اگر سرردهای شما حداقل 15 روز در ماه و به مدت حداقل سه ماه رخ دهد ، آنها مزمن محسوب می شوند.

اگر سرردهای تنشی زندگی شما را مختل می کند یا باید بیشتر از دو بار در هفته از سرردهای خود استفاده کنید ، به پزشک مراجعه کنید.

حتی اگر سابقه سردرد دارید ، اگر الگوی تغییر کرد یا سردردهای شما ناگهان احساس دیگری دارند ، به پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات ، سردرد ممکن است یک وضعیت جدی پزشکی مانند تومور مغزی یا پارگی رگ خونی ضعیف (آنوریسم) نشان دهد.

کارشناسان فکر می کردند سردردهای تنش ناشی از انقباضات عضلات در صورت ، گردن و پوست سر است ، شاید به دلیل افزایش احساسات ، تنش یا استرس باشد. اما تحقیقات نشان می دهد که انقباض ماهیچه دلیل نمی شود. رایج ترین نظریه ، از حساسیت شدید در برابر درد در افرادی که سردرد تنش دارند ، پشتیبانی می کند. افزایش حساسیت به عضله ، یک علامت شایع سردردهای تنش ، ممکن است ناشی از یک سیستم حساس درد باشد.

داشتن یک سبک زندگی سالم ممکن است به جلوگیری از سردرد کمک کند: به اندازه کافی ، اما نه زیاد بخوابید.

سیگار نکش

به طور منظم تمرین کن.

وعده های غذایی منظم و متعادل بخورید.

نوشیدن مقدار زیادی آب.

الکل ، کافئین و شکر را محدود کنید.

ویتامین ب12 از مواد غذایی مفید در سردرد عصبی است

ویتامین B-12 (کوبالامین) یک ویتامین محلول در آب است که در تشکیل سلول های قرمز خون ، متابولیسم سلولی ، عملکرد عصبی و تولید DNA نقش اساسی دارد.

منابع غذایی ویتامین B-12 شامل مرغ ، گوشت ، ماهی و لبنیات است.

ویتامین B-12 نیز به برخی غذاها اضافه شده و به عنوان یک مکمل خوراکی در دسترس است. تزریق ویتامین B-12 یا اسپری بینی ممکن است برای درمان کمبود ویتامین B-12 تجویز شود.

از آنجا که بدن شما قادر به ذخیره چندین سال ویتامین B-12 است ، کمبود آن نادر است. اما اگر رژیم غذایی گیاهی یا وگان را دنبال می کنید ، ممکن است مستعد کمبود باشید زیرا غذاهای گیاهی حاوی ویتامین B-12 نیستند.

بیشتر افراد به میزان کافی ویتامین B-12 را از یک رژیم متعادل دریافت می کنند. با این حال ، افراد مسن ، گیاهخواران و افرادی که شرایطی دارند که بر توانایی آنها در جذب ویتامین B-12 از مواد غذایی تأثیر می گذارد ممکن است از مصرف مکمل های خوراکی بهره مند شوند.

با دوزهای مناسب ، مکمل های ویتامین B-12 معمولاً بی خطر تلقی می شوند. در حالی که مقدار روزانه ویتامین B-12 توصیه شده برای بزرگسالان 2.4 میکروگرم است ، با اطمینان می توانید دوزهای بالاتری مصرف کنید. بدن شما فقط به اندازه نیاز جذب می کند و هرگونه اضافی از طریق ادرار شما عبور می کند.

دوز بالای ویتامین B-12 ، مانند مواردی که برای درمان کمبود استفاده می شود ، ممکن است باعث شود:

سرگیجه

سردرد

اضطراب

حالت تهوع

استفراغ

ویتامین ب۱۲ در ساخت ، تغذیه و ترمیم غلاف میلین ، لایه ای از چربی اطراف اعصاب شما که محافظت در برابر خراب شدن است ، کمک می کند. برخی مطالعات نشان داده اند که دوز بالای ویتامین ب۱۲ در واقع می تواند به بازسازی و ترمیم اعصاب آسیب دیده کمک کند. منابع عالی غذایی از ویتامین ب۱۲ شامل موارد زیر است:

ماهی های چرب از جمله ساردین ، ماهی خال مخالی ، ماهی تن ، کدو و ماهی قزل آلا هستند. ماست. غلات و نان های غنی شده



References

Vitamin B12. Office of Dietary Supplements.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/>. Accessed Aug. 23, 2017

Fairfield KM. Vitamin supplementation in disease prevention.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 23, 2017

Schrier SL. Causes and pathophysiology of vitamin B12 and folate deficiencies. <https://www.uptodate.com/contents/search>.

.Accessed Aug. 23, 2017

Cyanocobalamin. Micromedex 2.0 Healthcare Series.

<http://www.micromedexsolutions.com>. Accessed Aug. 23, 2017

آنتی اکسیدانها از مواد غذایی مفید در سردرد عصبی است

هریک از ما به‌طور مداوم میزبان آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد در بدن خود هستیم. برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها توسط خود بدن ساخته می‌شوند و بقیه‌ی موارد از طریق تغذیه و خوردن غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان که به عنوان غذاهای ضد التهاب نیز شناخته می‌شوند، تأمین می‌شوند.

پایین آمدن سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن منجر به پیری زودرس، سلول‌های آسیب‌دیده یا جهش‌یافته، نسج و بافت آسیب‌دیده، فعال شدن ژن‌های معیوب در DNA و افزایش فشار بر سیستم ایمنی بدن می‌شود.

آنتی‌اکسیدان به هر ماده‌ای گفته می‌شود که بتواند فرآیند اکسیداسیون را مهار کند، مخصوصاً موادی که برای جلوگیری از خراب شدن مواد غذایی ذخیره شده یا حذف عوامل بالقوه‌ی اکسیداسیون در بدن یک موجود زنده استفاده می‌شوند.

فوائد مصرف برخی از آنتی‌اکسیدان‌های خوراکی مانند سبزیجات، چای‌ها و مکمل‌ها به شرح زیر است:

کند شدن روند پیری در پوست، نسوج بدن، مفاصل، چشم‌ها، قلب و مغز؛

داشتن پوستی سالم‌تر، جوان‌تر و درخشان‌تر؛

کاهش ریسک ابتلا به سرطان؛

افزایش سم‌زدایی در بدن؛

افزایش طول عمر؛

جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سکته؛

کاهش مشکلات شناختی مانند زوال عقل و سردرد عصبی

آنتی اکسیدان ها

آنتی اکسیدان ها آسیب های وارد شده به غلاف میلین توسط رادیکال های آزاد را کاهش می دهند و می توانند به کاهش درد نوروپاتیک کمک کنند. بهترین منابع آنتی اکسیدان ها عبارتند از: بلوبری. سبزیجات برگ تیره. لوبیا. ماهی. گردو.



References

Antioxidants and health. National Center for Complementary and Integrative Medicine.

<https://nccih.nih.gov/health/antioxidants/introduction.htm>.

.Accessed Nov. 20, 2019

Antioxidants and cancer prevention. National Cancer Institute.

[https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-](https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/antioxidants-fact-sheet)

prevention/risk/diet/antioxidants-fact-sheet. Accessed Nov. 20, 2019

Duyff RL. Vitamins and minerals. In: Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide. 5th ed. Houghton Mifflin Harcourt; 2017

Aune D, et al. Dietary intake and blood concentrations of antioxidants and the risk of cardiovascular disease, total cancer, and all-cause mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. American Journal of Clinical Nutrition. 2018; doi:10.1093/ajcn/nqy097

Carlsen MH, et al. The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide. Nutrition Journal. 2010; doi:10.1186/1475-2891-9-3

زنجبیل در کنترل سردرد عصبی سودمند است

زنجبیل یک مکمل گیاهی است که می تواند به عنوان یک داروی طبیعی در درمان آنتی بیوتیک ها ، مضرات بدن ، محرک و همچنین به عنوان یک ضد التهاب مورد استفاده قرار گیرد. در درمان سردرد عصبی مفید است

زنجبیل با افزایش ترشح بزاق دهان و آنزیم های مجرای گوارشی، به هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند.

زنجبیل با بیرون راندن مخاط خلطی از ریه ها، به درمان آسم، برونشیت و دیگر مشکلات تنفسی کمک می کند.

زنجبیل نیروبخش، مقوی معده، بادشکن و ضد رقت خون می باشد. درمان کننده یرقان است. اگر پودر آن را روی پوست بدن مالش دهند، آن را تحریک و قرمز می کند.

تقویت کننده حافظه، بازکننده کبد و قاطع بلغم است و رطوبات غلیظی که در روی جدار روده و معده چسبیده باشد، از بین می برد. زنجبیل را جهت فلج و ضعف اعصاب تجویز کرده اند.

از زنجبیل تازه یا پودر زنجبیل خشک می توان برای تهیه ادویه طعم دهنده انواع سوپ و سبزیجات استفاده کرد که شامل ترکیب ادویه جاتی همچون زنجبیل، پیاز، زیره، سیر، دانه های خردل، گشنیز و گوجه فرنگی است.

از ریشه زنجبیل تازه برای تهیه انواع آب نبات، شیرینی زنجفیلی، بیسکویت و تنقلات تند مزه استفاده می شود.

چای زنجبیل از محبوب ترین نوشیدنی ها به خصوص در کشورهای آسیایی محسوب می شود.

زنجبیل

قدرت های کاهش دهنده درد زنجبیل به دلیل ترکیبات ضد التهابی آنها به عنوان زنجبیل شناخته شده است. از زنجبیل تازه در انواع ظروف استفاده کنید ، یا با زدن چند قاشق مرباخوری زنجبیل ریز خرد شده در آب داغ به مدت ده دقیقه چای زنجبیل درست کنید.



References

Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network " (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States .Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017

Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 September 2016. "
.Retrieved 2 February 2019

Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe".
In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant resources of South-
East Asia: no.13: Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers.
.pp. 238–244

Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of the World "
Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017. Retrieved 25 November
.2017

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the
Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd ed.). New
.Delhi: Asian Educational Services. ISBN 9788120601178

Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. Retrieved "
.22 January 2011

Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus Zingiber.
.Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN 9781420023367

امگا 3 در سردرهای عصبی مفید است

امگا 3 یکی از اسیدهای چرب ضروری است که در ساختمان برخی چربی‌ها وجود دارد و ویژگی‌های خاصی دارد. این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده‌اند که اولاً برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری است و ثانیاً چون توسط خود بدن انسان قابل تولید نیست، حتماً باید از طریق رژیم غذایی با مکمل‌ها تأمین شود.

در واقع بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود به مواد تغذیه‌ای از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد.

اسیدهای چرب از اجزای تشکیل‌دهنده چربی‌هاست که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق ماده غذایی تأمین شود.

چربی‌ها در ساختمان سلولی بدن و به خصوص سلول‌های مغزی شرکت دارند. اسیدهای چرب امگا 3 از این نظر نقش‌های به خصوصی را ایفا می‌کنند؛ تحقیقات نشان داده‌اند امگا 3 تأثیر مثبتی در روند درمان میگرن، استرس، تنش‌های عصبی و افسردگی دارد. به طوری که اگر روزانه 2 گرم امگا 3 خالص به بیماران مبتلا به میگرن داده شود، در برخی موارد میگرنشان کنترل می‌شود.

بهترین منابع اسید چرب امگا 3 انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو و تخم کتان و گردو است. در واقع منبع امگا 3 در ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، قزل‌آلا، تن، اسقموری و شاه‌ماهی تعریف می‌شود.

در گیاهان نیز روغن‌های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا 3 است. علاوه بر این، مواد غذایی غنی‌شده با امگا 3 مانند برخی از نان‌ها، آبمیوه‌ها، روغن‌ها و تخم‌مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.



اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ باعث بهبود بهتر و سریع تر اعصاب آسیب دیده می شوند و با ترمیم غلاف میلین به کاهش درد کمک می کند. غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ شامل موارد زیر هستند:

دانه های کتان. ساردین و ماهی قزل آلا. سویا گردو.

References

Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids". "
.ods.od.nih.gov. Retrieved 2019-03-22

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information Center, Oregon "
.State University, Corvallis, OR. May 2014. Retrieved 24 May 2017

Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids, hepatic lipid metabolism, and nonalcoholic fatty liver disease". Annual Review of Nutrition. 33 (1): 231–48. doi:10.1146/annurev-nutr-071812-161230. PMID 23862644

Omega-3 Fatty Acids — Health Professional Fact Sheet". US "
National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. 2
.November 2016. Retrieved 5 April 2017

**Freemantle E, Vandal M, Tremblay-Mercier J, Tremblay S, Blachère
JC, Bégin ME, et al. (September 2006). "Omega-3 fatty acids, energy
substrates, and brain function during aging". Prostaglandins,
Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. 75 (3): 213–20.**

doi:10.1016/j.plefa.2006.05.011. PMID 16829066

in Food Science and Nutrition. 47 (3): 299–317.

doi:10.1080/10408390600754248. PMID 17453926

پتاسیم در سردرد عصبی مفید است

پتاسیم یکی از مواد مغذی موردنیاز بدن است. نقش پتاسیم ایجاد افزایش شادابی و تحرک در افراد است. همچنین فشارخون بالا را کنترل می‌کند و خطر ابتلا به سکته‌ی مغزی را کاهش می‌دهد.

پتاسیم عصبانیت را کاهش می‌دهد

به گزارش مجله دلتا؛ مصرف پتاسیم سبب کاهش عصبانیت و در نتیجه افزایش شادابی و تحرک در فرد می‌شود.

هر سلول می‌تواند سدیم را از سلول به خارج و پتاسیم را به داخل سلول منقل می‌کند، بر همین اساس اگر سدیم از درون سلول به خارج منتقل نشود آب در سلول جمع شده و سبب تورم یا پارگی آن می‌شود.

این فرایند برای فعالیت‌های ماهیچه‌ای و عصبی اهمیت ویژه‌ای دارد و به همین علت است که کمبود پتاسیم ابتدا بر ماهیچه‌ها و اعصاب اثر می‌گذارد.

فقدان پتاسیم همچنین سبب کاهش سطوح گلیکوژن ذخیره‌شده می‌شود و این امر می‌تواند به‌وسیله‌ی کاهش سریع انرژی، ورزش را کند کرده و باعث ضعف و خستگی شدید ماهیچه‌ای شود.

پتاسیم به کنترل فشارخون بالا کمک می‌کند

نقش پتاسیم

تحقیقات نشان داده‌اند که یک رژیم کم پتاسیم یا پر سدیم نقش مهمی در ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی دارد.

سطوح پایین پتاسیم با فشارخون بالا ارتباط دارد و در اغلب افراد، محدودیت سدیم به‌تنهایی سبب بهبود کنترل فشارخون نمی‌شود و باید با دریافت بالای پتاسیم همراه باشد.

پتاسیم در کنترل بیماری‌های عصبی و سردرد عصبی هم مفید است

برای اطمینان از دریافت کافی پتاسیم، یک رژیم طبیعی غنی از میوه و سبزی‌های پر پتاسیم توصیه می‌شود.

موز، آواکادو، ذرت، سیب‌زمینی و لوبیا سفید از منابع خوب این ماده مفید هستند. میوه‌هایی که پتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز و پرتقال از بروز نارسایی قلبی جلوگیری می‌کنند و در صورت بروز، از شدت آن می‌کاهند.

خوردن مواد غذایی که از منابع پتاسیم بهره مند هستند، بسیار ضروری است. برای دریافت میزان کافی از پتاسیم باید رژیم غذایی سالم و متعادلی داشت. منابع مناسب این عنصر شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات و ماهی است.

از دیگر منابع پتاسیم می‌توان به اسفناج پخته، آلوئ خشک‌شده، کدوتنبل و گوجه‌فرنگی و محصولات کنسروی آن مانند سس گوجه هم اشاره کرد.

نقش پتاسیم کاهش ریسک سکته است

نقش پتاسیم

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در یک تحقیق جدید تأکید کرده اند که مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم خطر ابتلا به سکته‌ی مغزی و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر نقش پتاسیم کاهش ریسک بروز سکته است.

این متخصصان در آزمایش‌ها جدید خود دریافته‌اند که مصرف این گروه از مواد غذایی خطر بروز سکته مغزی را تا ۲۱ درصد کاهش می‌دهد و در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی نیز می‌تواند مؤثر و مفید باشد

میانگین روزانه مصرف غذاهای حاوی پتاسیم در بسیاری از کشورهای جهان کمتر از مقدار توصیه‌شده از سوی مقامات بهداشتی است درحالی‌که مقدار مناسب مصرف این مواد مغزی خطر ابتلا به سکته‌ی مغزی و بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

علائم کمبود پتاسیم در بدن شامل خستگی، خواب‌آلودگی، ضعف عضلانی، یبوست، نامنظمی ضربان قلب و تأخیر در تخلیه معده هستند.

پتاسیم زیاد برای افراد سالمند و کسانی که به اختلالات کلیوی دچار هستند زیاد مناسب نیست. پتاسیم بر تعادل مایعات در بدن تأثیر می‌گذارد و با توجه به این‌که با افزایش سن کلیه‌ها کمتر قادر به حذف پتاسیم از خون خواهند بود بنابراین برای مصرف مکمل‌های حاوی پتاسیم حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

پتاسیم و منیزیم

پتاسیم به اعصاب کمک می کند تا پیام ها را به طور مؤثر منتقل کنند ، و منیزیم به آرامش سیستم عصبی شما برای آرامش اعصاب برانگیخته و کاهش فشار عضلات کمک می کند. پتاسیم و منیزیم کافی می تواند به شما انرژی بیشتری نشان دهد و باعث کاهش گرفتگی ، ضعف و درد می شود. این مواد مغذی ضروری را از: اسفناج دانه کدو تنبل. میوه تازه.



references

Adams JG. Potassium. In: Emergency Medicine: Clinical Essentials. 2nd ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2013.

.<https://www.clinicalkey.com>. Accessed May 5, 2017

Hypokalemia. The Merck Manuals: The Merck Manual for Health Care Professionals.

http://www.merckmanuals.com/professional/endocrine_and_metabolic_disorders/electrolyte_disorders/hypokalemia.html.

.Accessed April 5, 2017

Mount DB, et al. Causes of hypokalemia in adults.

.<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 5, 2017

Mount DB, et al. Clinical manifestations and treatment of hypokalemia in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 5, 2017

Potassium, serum. Mayo Medical Laboratories.

<http://www.mayomedicallaboratories.com/test-catalog/Clinical+and+Interpretive/81390>. Accessed April 28, 2017

آشامیدن آب در کنترل سردرد عصبی سودمند است

شاید تا به حال شنیده باشید که آب در بدن معجزه می‌کند و مصرف زیاد آب، موجب دفع سموم از بدن می‌شود و مزایای بی‌شماری دارد. البته نمی‌توان این حقیقت را انکار کرد که نوشیدن آب برای سلامتی ما ضروری است،

بدن ما حدوداً از ۶۰ درصد آب تشکیل شده است و به طور مداوم در حال از دست دادن آبی است که عمدتاً از طریق ادرار یا عرق از بدن خارج می‌شود. گزینه‌های بسیار متفاوتی در مورد اینکه هر روز باید چقدر آب بنوشیم، وجود دارد. معمولاً مقامات بهداشتی توصیه می‌کنند که ۸ لیوان ۸ اونس (حدوداً ۲۵۰ گرم یا ۲۵۰ سی‌سی) آب بنوشیم که برابر با حدود ۲ لیتر یا نیم گالن آب است

بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که اگر ما در طول روز به بدن خود آب نرسانیم، میزان انرژی و عملکرد مغز ما کاهش می‌یابد.

در واقع مطالعات فراوانی انجام شده که این ادعا را تایید می‌کند. در مطالعه‌ای انجام گرفته بر روی گروهی از زنان، از دست دادن مایعات بدن به میزان ۱.۳۶ درصد از وزن بدن، پس از ورزش کردن، موجب اختلال در خلق و خو و تمرکز در آنان شد و در عین حال دفعات سردرد را نیز در آنان افزایش داد

مطالعات دیگری نیز نشان داده است که از دست دادن خفیف آب بدن (به میزان ۱ تا ۳ درصد از وزن بدن) در نتیجه‌ی ورزش یا گرمای هوا می‌تواند بر جنبه‌های فراوان دیگری از عملکرد مغز، تاثیر منفی داشته باشد

بیشتر مردم نیازی ندارند که به طور آگاهانه به میزان مصرف آب خود توجه کنند، زیرا سازوکارِ تشنگی در مغز، بسیار موثر عمل می‌کند. ولی در شرایط خاص، نیاز بدن به مصرف آب افزایش می‌یابد.

آب

اهمیت ماندگاری خوب را دست کم نگیرید. آب می تواند التهاب را کاهش دهد و به کاهش درد کمک کند ، در حالی که کم آبی بدن باعث ضعف خون و اسپاسم عضلات می شود و این باعث می شود التهاب درد شما را بدتر کند. هیدراتاسیون کافی همچنین باعث می شود تا سیستم بدن شما با عملکردی مؤثر در محافظت از سلامت عمومی و حس رفاه صورت گیرد.



References

Ann C. Grandjean (August 2004). "3" (PDF). *Water Requirements, Impinging Factors, & Recommended Intakes*. World Health Organization. pp. 25–34. Archived (PDF) from the original on 2016-02-22. This 2004 article focuses on the American context and uses .data collected from the US military

Exposure Factors Handbook: 2011 Edition (PDF). National Center for Environmental Assessment. September 2011. Archived (PDF) .from the original on 24 September 2015. Retrieved 24 May 2015

Water Fact sheet N°391". July 2014. Archived from the original " .on 5 June 2015. Retrieved 24 May 2015

Drinking-water". World Health Organization. March 2018. " .Retrieved 23 March 2018

Albertiri, Heidi. "Day by day they keep chipping away..." (May .2018). *The Life Style Edit (TLSE)*. p. 7. Retrieved 10 May 2018

Unsafe water kills more people than war, Ban says on World " .Day". UN News. 22 March 2010. Retrieved 10 May 2018

Guidelines for Drinking-water Quality (PDF) (Report) (4 ed.). World Health Organization. 2017. p. 631. ISBN 978-92-4-154995

کنترل در مصرف کافئین در سردرد عصبی سودمند است

کافئین یکی از اجزای موجود در بسیاری از نوشیدنی‌های مورد مصرف انسان‌ها در جهان امروز است

کافئین در حقیقت، پرمصرف‌ترین ماده‌ی روان‌گردان در کره‌ی زمین است؛ البته این ماده به‌طور رسمی در لیست مواد اعتیادآور جهان قرار ندارد و بیش از 80 درصد از مردم جهان به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم این ماده را مصرف می‌کنند.

کافئین به صورت بارز و به مقدار زیاد در 28 گیاه یافت می‌شود که شامل انواع قهوه، کاکائو و انواع چای است هرچند که این تعداد گاه 60 تا 100 گیاه نیز ذکر شده است.

مصرف برخی داروها و نوشیدن آب «گریپ فورت» می‌تواند اثر مصرف کافئین را تا حد زیادی کم کند

اعتیاد به آن در مصرف کافئین زیاده‌روی می‌کنند و در صورت عدم مصرف آن دچار سردرد می‌شوند.

کافئین باعث نوسان هورمون‌های استرس‌زا می‌شود سردرد تنشی نقش دارد و از این طریق می‌تواند باعث بالا رفتن فشارخون شود.

کافئین می‌تواند در افراد مضطرب میزان اضطراب را بالا ببرد. این ماده ضربان قلب را افزایش می‌دهد و برای افرادی که ناراحتی قلبی دارند خوب نیست.

هر چه کافئین بیشتری مصرف کنید، آستانه تحمل سردرد شما کمتر می‌شود و به عبارت دیگر جزئی‌ترین فشارها برایتان سردرد را به ارمغان خواهد آورد. بدین منظور باید از انواع نوشابه‌ها، چای‌های کافئین‌دار و قهوه اجتناب کنید تا در طول یک ماه حتی یک‌بار هم دچار سردرد نشوید.



Reference

- Santos C, Costa J, Santos J, Vaz-Carneiro A, Lunet N (2010). "Caffeine intake and dementia: systematic review and meta-analysis". *Journal of Alzheimer's Disease*. 20 Suppl 1: S187–204. .doi:10.3233/JAD-2010-091387. PMID 20182026
- Muriel P, Arauz J (July 2010). "Coffee and liver diseases". *Fitoterapia*. 81 (5): 297–305. doi:10.1016/j.fitote.2009.10.003. .PMID 19825397
- Hackett PH (2010). "Caffeine at high altitude: java at base cAMP". *High Altitude Medicine & Biology*. 11 (1): 13–7. .doi:10.1089/ham.2009.1077. PMID 20367483
- Jiang X, Zhang D, Jiang W (February 2014). "Coffee and caffeine intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of prospective studies". *European Journal of Nutrition*. 53 (1): 25–38. doi:10.1007/s00394-013-0603-x. PMID 24150256. Dose-response analysis suggested that incidence of T2DM decreased ...14% [0.86 (0.82-0.91)] for every 200 mg/day increment in caffeine intake
- Liu R, Guo X, Park Y, Huang X, Sinha R, Freedman ND, Hollenbeck AR, Blair A, Chen H (June 2012). "Caffeine intake, smoking, and risk of Parkinson disease in men and women". *American Journal of Epidemiology*. 175 (11): 1200–7. doi:10.1093/aje/kwr451. PMC 3370885. PMID 22505763

مصرف پروتئین گیاهی از روش های کنترل سردرد عصبی است

در این رژیم غذایی گیاه خواران گوشت و فرآورده های دامی حذف می شود و محصولات گیاهی جایگزین آن می گردد. با حذف گوشت، میزان پروتئین بدن کاهش می یابد. کمبود پروتئین با درد عضلانی، ضعف جسمانی و اختلال در خواب همراه است. برای جلوگیری از بروز این علائم باید از منابع پروتئین گیاهی و غیرگوشتی استفاده کرد.

پروتئین گیاهی برای سیستم عصبی نیز سودمند است

بادام حاوی مقادیر قابل توجهی پروتئین و فیبر است و کلسیم، آهن، پتاسیم و منیزیمی که در این ماده غذایی وجود دارد به سلامتی انسان کمک می کند. ۲۲ عدد بادام دارای ۵.۹ گرم پروتئین است. در هر ۱۰۰ گرم بادام ۲۱.۲۲ گرم آن پروتئین هست. به بیان دیگر در هر فنجان بادام به وزن ۱۴۰ گرم تقریباً ۳۰ گرم پروتئین وجود دارد.

گردو: منبع پروتئین گیاهی

گردو به دلیل دارا بودن پولیفنول ها و دیگر آنتی اکسیدان هایش باعث بهبود ارتباط بین نورون ها می شود و یک منبع خوب پروتئین گیاهی است و از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند. مصرف منظم گردو و بادام باعث کاهش احساس گرسنگی و بهبود خلق و خوی می شود ۱۴ عدد گردو دارای ۴.۳ گرم پروتئین است.

بادام هندی: منبع پروتئین گیاهی

از خواص منحصر به فرد بادام هندی مس فراوان موجود در آن است. مس به همراه آهن موجود در این آجیل خوشمزه در ساخت هموگلوبین نقش مهمی را ایفا می کند و بنابراین یکی دیگر از خواص بادام هندی پیشگیری از کم خونی است

فندق - منبع پروتئین گیاهی

فندق خواص و ارزش تغذیه ای زیادی دارد، به همین دلیل از بروز خیلی بیماری ها پیشگیری می کند. در هر ۲۸ گرم فندق که به طور متوسط معادل ۲۰ عدد مغز آن می باشد، ۱۷۶ کالری انرژی نهفته است. این مقدار فندق دارای ۱۷ گرم چربی، ۵ گرم کربوهیدرات، ۴ گرم پروتئین و حدوداً ۲ گرم آب می باشد.

تخمه کدو - منبع پروتئین گیاهی

با خوردن ۱۰۰ گرم تخمه کدو نیمی از نیاز روزانه بدن به منگنز، منیزیم و فسفر تأمین می شود و می تواند برای سالمندان که در معرض پوکی استخوان قرار دارند آجیل مناسبی باشد.

به علاوه تخمه کدو در حفظ سلامت پروستات نقش ضد التهابی ایفا کند.

تخمه کدو تنبل بهترین منبع منیزیم است و دانشمندان دریافته‌اند که سطح بالای منیزیم در خون تا ۴۰ درصد احتمال مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

شیر سویا - منبع پروتئین گیاهی

پروتئین موجود در شیر سویا و شیر گاو برابر است. اگر رژیم غذایی گیاه خواری دارید می‌توانید شیر سویا را جایگزین شیر گاو کنید و پروتئین و کلسیم بدن خود را تامین کنید. شیر سویا در هر ۱۰۰ گرم ۳.۳ گرم پروتئین دارد.



یکی از رازهای ضدپیری و خلاصی از شر سردردها،
مصرف بیشتر پروتئین گیاهی و محدود کردن پروتئین
حیوانیست. اگر استفاده از این خوراکی‌ها منبع اصلی تامین
پروتئین بدنتان باشد، احتمالاً دیگر سردرد را تجربه
نخواهید کرد.

Page 10

References

Hermann, Janice R. "Protein and the Body" (PDF). Oklahoma Cooperative Extension Service, Division of Agricultural Sciences and Natural Resources • Oklahoma State University: T-3163-1 – T-.3163-4

Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids, Institute of Medicine. National Academy Press, 2005

Genton L, Melzer K, Pichard C (August 2010). "Energy and macronutrient requirements for physical fitness in exercising subjects". *Clinical Nutrition*. 29 (4): 413-23.
.doi:10.1016/j.clnu.2010.02.002. PMID 20189694

Young VR (August 1994). "Adult amino acid requirements: the case for a major revision in current recommendations" (PDF). *The Journal of Nutrition*. 124 (8 Suppl): 1517S-1523S.
.doi:10.1093/jn/124.suppl_8.1517S. PMID 8064412

**Rosane Oliveira, "The Essentials–Part One", UC Davis Integrative
.Medicine, Feb 4, 2016. July 12, 2017**

**Kopple JD, Swendseid ME (May 1975). "Evidence that histidine is
an essential amino acid in normal and chronically uremic man". The
Journal of Clinical Investigation. 55 (5): 881–91.**

.doi:10.1172/jci108016. PMC 301830. PMID 1123426