

10 Οκτωβρίου 2017

Αυτές οι διατροφικές συνήθειες είναι “ύποπτες” για τις συχνές σου ημικρανίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένας από τους πιο κοινούς λόγους εμφάνισης ημικρανίας είναι το αλκοόλ και συγκεκριμένα το κόκκινο κρασί.

2. Η σοκολάτα περιέχει καφεΐνη, που σε κάποιες περιπτώσεις ευθύνεται για την εκδήλωση του προβλήματος.

3. Η μικρή κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας. Γι' αυτό και οι γιατροί συμβουλεύουν να πίνουμε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό καθημερινά για να αποφύγουμε τα συμπτώματα αφυδάτωσης.

4. Η παράλειψη γευμάτων. Σίγουρα θα σου έχει τύχει να μείνεις νηστική για ώρες και να εμφανίσεις πονοκέφαλο. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι τα μικρά και συχνά γεύματα.

5. Τα παγωμένα ροφήματα προκαλούν σύσπαση των αγγείων που αυτή με τη σειρά της ευθύνεται για την εμφάνιση ημικρανίας.

6. Τέλος, το υπερβολικό αλάτι που υπάρχει σε συσκευασμένες τροφές, έχει αποδειχθεί ότι επιβαρύνει το πρόβλημα.

Γι' αυτό προσπάθησε ν' αλλάξεις κάποιες από τις διατροφικές σου συνήθειες πριν ζητήσεις τη γνώμη κάποιου ειδικού.

Πηγή: myfit.gr