



«Если вас стали изматывать головные боли, вполне возможно, в этом виновато изменение в рационе», - говорит диетолог Сунита Дубе. Согласно вычислениям ученых, в 30-ти процентах случаев мигрень обуславливается наследственными факторами. Но головные боли может также провоцировать стресс, нарушенный режим сна, гормональные изменения, продолжающаяся депрессия и рацион питания, сообщает The Times of India.

Головные боли чаще всего начинаются в тот момент, когда человек совершает резкий переход на низкокалорийную диету. В особенности это относится к диетам, предполагающим полное исключение из рациона углеводной пищи или ее существенное сокращение. Между тем, мозг углеводы использует в качестве топлива.

Также мигрень может стать причиной пониженного содержания сахара в крови, а также вследствие недостаточного потребления воды и тем фактом, что человек попросту забывает о еде или же слишком много времени проходит между приемами пищи.

Исследователями было доказано, что аминокислота тирамин является, так называемым «провокатором» приступов головной боли, что способствует снижению уровня серотонина и влиянию на сужение сосудов. Продукты, содержащие тирамин, соответственно, лучше из рациона исключить. В число таких продуктов входит: красное вино и все напитки, содержащие алкоголь, шоколад, и сыры и отдельные мясные продукты.