

Đôi khi những người bị nhức đầu và đau nửa đầu nên tránh một số loại thực phẩm nhất định vì chúng sẽ là nguyên nhân kích hoạt các cơn đau, các nhà khoa học cho biết.

Trong số những loại thực phẩm nên tránh, nho đỏ là loại quả mà người bị nhức không nên dùng đầu tiên. Theo các nhà khoa học loại quả này chứa nhiều tyramine, một acid amin tự nhiên hình thành từ sự phân hủy của protein trong thực phẩm. Acid này khi tích tụ áp chế người dùng tăng và gây ra các cơn đau đầu.



Ngoài nho đỏ, những người bị nhức đầu và đau nửa đầu cũng cần cân nhắc khi dùng một số thực phẩm trong đó có:

- Thịt muối hoặc thịt hun khói.
- Phô mai chín.
- Các loại quả thuộc chi Citrus như : cam, chanh, bưởi.
- Dưa bắp cải.
- Nấm cẩu ng.
- Rượu vang đỏ và một số loại bia.

Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng tyramine có trong nho đỏ có thể có những tác động tiêu cực lên một số thuốc chống trầm cảm trong đó có thuốc MAOIs. Bệnh nhân dùng thuốc này nên được bác sĩ tư vấn về chế độ ăn uống.

*Theo Báo Dân Việt*