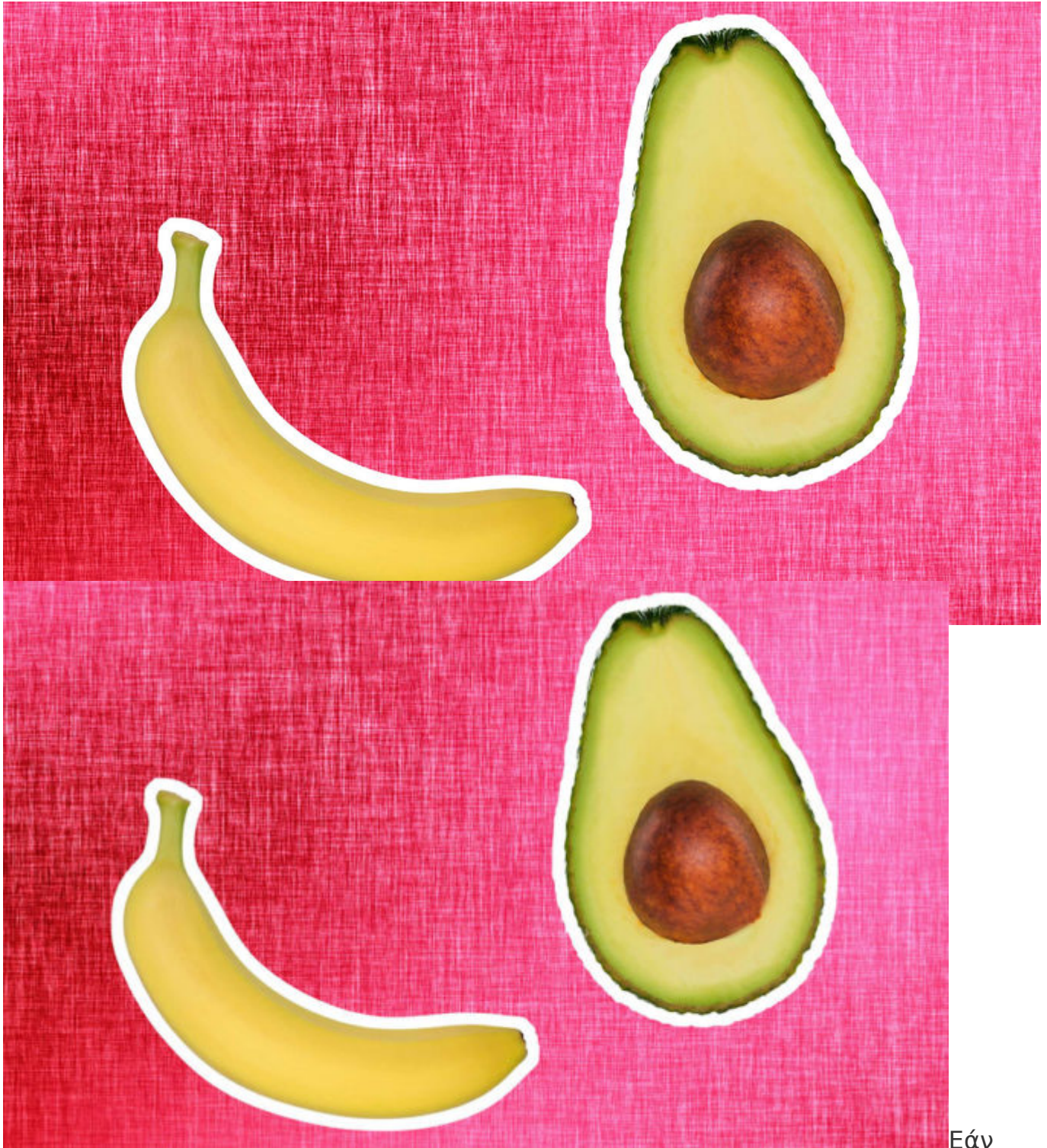


Μπανάνα & αβοκάντο: Πώς συνδέονται με τον πονοκέφαλο και την ημικρανία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ταλαιπωρείστε από συχνούς πονοκεφάλους ή είστε επιρρεπείς στις ημικρανίες, ίσως πρέπει να κάνετε μια επαναξιολόγηση της διατροφής σας.

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Ίδρυμα Κεφαλαλγίας, ένα διατροφικό ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε με λεπτομέρεια τι ώρα φάγατε τι θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις «ένοχες» τροφές που πιθανώς συμβάλλουν στην εκδήλωση των πονοκεφάλων. Στη συνέχεια, μπορείτε να δοκιμάσετε να τις βγάλετε για ένα διάστημα από το διατροφολόγιό σας για να δείτε αν θα μειωθεί η συχνότητα και/ή η ένταση των ενοχλήσεων.

Μην ξεχνάτε: Η παράλειψη γευμάτων δεν είναι λύση, αφού η επακόλουθη πτώση του σακχάρου, σε συνδυασμό με τη συσσώρευση έντασης στους μυς και την πτώση στα επίπεδα σημαντικών νευροδιαβιβαστών, αυξάνουν τις πιθανότητες εκδήλωσης πονοκεφάλου.

Τι ισχύει για τη μπανάνα & το αβοκάντο

Η ώριμη μπανάνα και το ώριμο αβοκάντο περιέχουν σημαντική ποσότητα τυραμίνης, μιας ιχνοαμίνης που προέρχεται από το αμινοξύ τυροσίνη και η οποία έχει συσχετιστεί με τη μεγαλύτερη συχνότητα πονοκεφάλου και ημικρανίας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να διασπάσουν ομαλά την τυραμίνη. Ωστόσο, σε άτομα με διαπιστωμένη έλλειψη του ενζύμου μονοαμινοξειδάση (ΜΑΟ) δεν είναι δυνατή η πλήρης επεξεργασία της ιχνοαμίνης. Το ίδιο ισχύει και για άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένα είδη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων.

Πηγές: Reader's Digest- onmed.gr