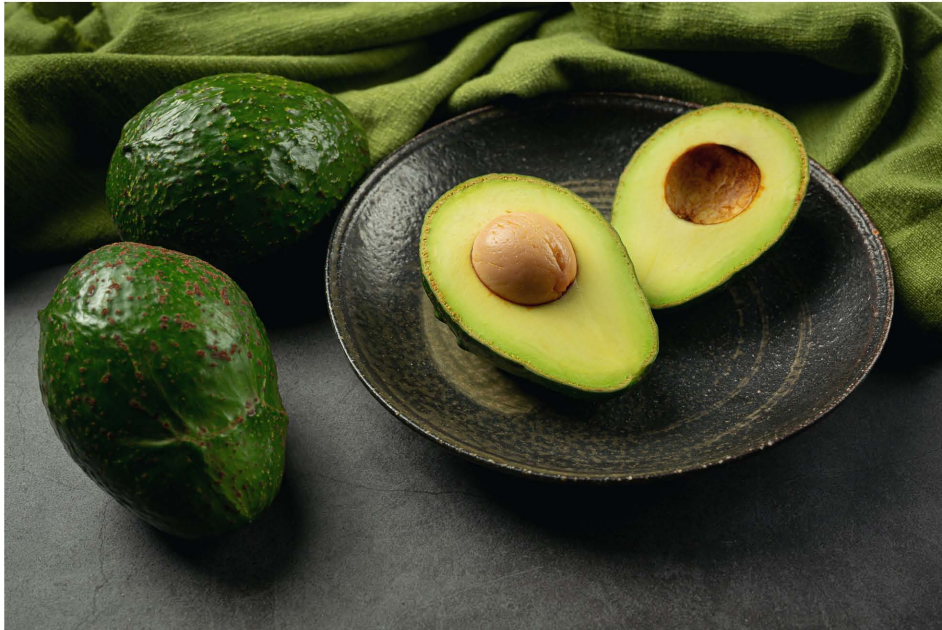


3 กลุ่มอาหารบรรเทาอาการปวดไมเกรน และปวดศีรษะได้ยอดเยี่ยม



ปวดหัวไมเกรนเป็นภาวะปวดศีรษะชนิดหนึ่งที่รุนแรง มักมาพร้อมกับการคลื่นไส้ อาเจียน และไวต่อแสงและเสียง ปวดศีรษะเป็นอาการทั่วไปที่อาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ความเครียด ความเหนื่อยล้า และความตึงเครียด มีอาหาร และเครื่องดื่มบางชนิดที่อาจช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรนและปวดศีรษะได้

3 กลุ่มอาหารอุดมด้วยแมกนีเซียม

1.อาหารที่อุดมไปด้วยแมกนีเซียม

จากผลการวิจัยในกลุ่มผู้หญิงผิวขาวส่วนใหญ่พบว่าแมกนีเซียมอาจช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรนได้ อาหารที่อุดมไปด้วยแมกนีเซียม ได้แก่ ผักใบเขียวเข้ม อะโวคาโด และปลาซุณา

แมกนีเซียมแร่ธาตุสำคัญที่มีบทบาทสำคัญต่อร่างกายมีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิต ระบบประสาท กล้ามเนื้อ และกระดูก งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับแมกนีเซียมต่ำ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคไมเกรนมากกว่า การได้รับแมกนีเซียมในปริมาณที่เพียงพอ อาจช่วยลดความถี่และความรุนแรงของอาการปวดหัวไมเกรน

อาหารอุดมไปด้วยแมกนีเซียม

-ผักใบเขียวเข้ม: เช่น ผักโขม คะน้า บร็อกโคลี่ ผักชี

ฝรั่ง

-อะโวคาโด: ผลไม้ที่มีไขมันดี อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ

-ปลาซุณา: แหล่งโปรตีนชั้นดี อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ

-ถั่วและเมล็ดพืช: เช่น อัลมอนด์ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน

-ธัญพืชไม่ขัดสี: เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต

-กล้วย: ผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง

-คาร์ก็อกโกแลต: เลือกคาร์ก็อกโกแลตที่มีโกโก้ไม่น้อยกว่า 70%

2.อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3

จากผลการวิจัยพบว่า การเพิ่มปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 อาจช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรนในผู้ป่วยได้ อาหารที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ได้แก่ ปลา เมล็ดพืช และถั่วต่างๆ

กรดไขมันโอเมก้า 3 กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร มีบทบาทสำคัญต่อระบบประสาท สมอง หัวใจ และหลอดเลือด

งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ต่ำ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคไมเกรนมากกว่าการได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณที่เพียงพอ อาจช่วย

ลดความถี่และความรุนแรงของอาการปวดหัวไมเกรน

อาหารอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3

-ปลา: ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน ปลาซุณา ปลาซาร์ดีน ปลาแฮร์ริง

-เมล็ดพืช: เมล็ดแฟลกซ์ เมล็ดเจีย เมล็ดชิกเกีย เมล็ดทานตะวัน ถั่วอัลมอนด์

-ถั่วต่างๆ: ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลูกไก่

3.อาหารคีโตเจนิค

อาหารคีโตเจนิคอาจไม่ใช่ทางเลือกสำหรับทุกคน แต่ผลการวิจัยที่เชื่อถือได้ ชี้ให้เห็นว่าการทานอาหารคีโต อาจช่วยลดจำนวนครั้งของอาการปวดหัวไมเกรน เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการทานอาหารแบบปกติ การทานอาหารคีโตเน้นการทานอาหารที่คาร์โบไฮเดรตต่ำ และไขมันสูง ตัวอย่างอาหารคีโต ได้แก่ อาหารทะเล ผักที่ไม่มีแป้ง และไข่

อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวัง เพราะอาหารบางชนิดที่อยู่ในกลุ่มคีโต อาจกระตุ้นอาการปวดหัวไมเกรน ก่อนเริ่มทานอาหารคีโต ควรปรึกษาแพทย์หรือโภชนาการผู้เชี่ยวชาญเสมอ เนื่องจากมีความเสี่ยงบางประการที่อาจเกิดขึ้น

ความเสียดล
เป็นทางของความสงบ
ความอยากได้จนเกินพอดี
เป็นทางมาของความโกลาหลวุ่นวาย
ปัญญานั่นก็ทุก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร