



# รับประทานชีสมาก ๆ ทำให้ปวดหัวไมเกรน จริงหรือ?



รับประทานชีสมาก ๆ อาจทำให้ปวดหัวไมเกรนได้ **จริง**  
เนื่องจากมีสาร **"ไตรามีน"**



ผู้ที่ปวดหัวไมเกรนเป็นประจำร่างกายจะ**กำจัดไตรามีนได้ช้า**

ไตรามีนในร่างกาย**สูง**

จึงมีอาการ**ปวดศีรษะ**ง่ายกว่าคนทั่วไป



ผู้ที่มีอาการปวดหัวไมเกรนประจำ  
แนะนำให้**หลีกเลี่ยงการรับประทานชีส**  
เพื่อลดปัจจัยกระตุ้นอาการปวดหัวไมเกรน



ควรหลีกเลี่ยง**อาหารที่ผ่านกระบวนการหมัก**  
เช่น ไวน์ เบียร์ แสม เพราะมี**ไตรามีน**  
จึงกระตุ้นให้เกิดไมเกรนได้

