

## دراسة جديدة تفجر مفاجأة حول علاقة الشوكولاتة بالصداع النصفي!



يعاني الكثير من الأشخاص من الصداع النصفي، والذي قد يكون مصدر إزعاج للبعض، ما يعيقهم عن أداء المهام اليومية وممارسة حياتهم الطبيعية بسبب شدة الألم، ويواجه ما يقرب من مليار شخص من نوبات هذا الداء، مما يجعله ثالث أكثر الأمراض شيوعاً في العالم.

وتشير الدراسات والأبحاث الحديثة إلى أن الطعام والنظام الغذائي يلعبان دوراً في الصداع النصفي، وقد يساعد إجراء تغييرات على نظامك الغذائي في منع نوبات من الصداع النصفي أو تقليل تواترها.

وفي مراجعة نُشرت بالمجلة العلمية "Nutrients" عام 2020 حقق الباحثون في ادعاءات المرضى بأن الشوكولاتة هي السبب الرئيسي للصداع النصفي من خلال فحص سلسلة من الدراسات السابقة.

بعض مكونات الشوكولاتة

فيما لم يكن الدليل على كون الشوكولاتة هي السبب المباشر للصداع قويا بما يكفي لتحديده بشكل قاطع.

ومع ذلك يعتقد الخبراء أن بعض المكونات في الشوكولاتة كالكافيين يمكن أن تكون عاملاً مساهماً، وذلك حسبما ذكرت مجلة "healthdigest" التي تهتم بأخبار الصحة.

وحسب المجلة، فقد ثبت مؤخراً أن هناك مكوناً إضافياً موجوداً في الشوكولاتة يدعى "بيتا فينيل إيثيل أمين" يؤثر على تدفق الدم في المخ، ما يدل على وجود صلة محتملة للشوكولاتة بظهور الصداع النصفي.

يشار إلى أن الشوكولاتة تحتوي على الكاكاو وهو مكون يعتقد الخبراء في المؤسسة الأميركية للعلوم الطبية أنه قد يساعد بالفعل في تخفيف الصداع.

واستناداً إلى نتائج الدراسة الجديدة قال المؤلف الرئيسي فيها بول دورهام من مركز الطب الحيوي وعلوم الحياة بجامعة ولاية ميسوري إن "بياناتنا هي أول دليل يدعم أن الأنظمة الغذائية الغنية بالكاكاو تزيد من البروتينات التي تمنع الخلايا العصبية من الإثارة وإطلاق جزيئات التهابية يُعتقد أنها تسبب الصداع النصفي".