أطعمه قد تسبب الصداع النصفي المتكرر !

قد تحدث نوبات الصداع النصفي مباشرة بعد تناول أو شرب شيء معين، خاصةً عندما يقترن بمحفز آخر، وتشمل الأطعمة والمشروبات الشائعة التي قد ترتبط بالصداع النصفي.

الأطعمة المحتوية على الكافيين كالقهوة والشاي والكحول.

الشوكولاتة.

الحمضيات.

الأطعمة المخمرة أو المخللة.

الأطعمة المالحة.

الأطعمة المحتوية على النترات، مثل النقانق واللحوم المقدّدة والسلامي.

الأطعمة المحتوية على التيرامين، مثل الجبن المعتّق، ومنتجات الصويا، والفول المدمس، والأسماك المدخنة.

الأجبان المعتّقة.

الخميرة.

المُحلّيات مثل الأسبارتام.

المادة الحافظة الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG).