

食物添加劑、冰凍食物

第二類是食物添加劑 (food additives)，分為兩種，第一種是硝酸鹽 (nitrates) 及亞硝酸鹽 (nitrites)，例如香腸、罐頭午餐肉、任何精製過的肉類，進食後亦有較高機會引發頭痛。

第二種是味精，對味精敏感人士，很多時進食含味精食物後頭痛，就是這原因。

另外冰凍食物，例如雪糕、雪條、冰凍飲品，進食後都會引發頭痛。如果本身體溫已高，例如剛做完運動，灌下冰凍飲品就有可能引發大約維持25-60秒的頭痛，部分人會持續兩分鐘。另外90%患偏頭痛人士，吃完雪糕會出現頭痛。

酒精、咖啡要小心

第三類引發頭痛的，是酒精類飲品。「酒是發酵而成，過程中產生大量酪胺酸，故飲酒後會頭痛。另外亦有科學家認為酒質素不佳，即純度不夠，亦是引發頭痛原因之一，原理是當身體代謝酒精類飲品時，因無法分解，因而引發頭痛。」

第四類是咖啡因。陳勁芝說，雖然咖啡因可令止痛藥藥效增強40%，所以很多止痛藥都加入咖啡因，但長期飲用大量咖啡，或停飲後出現吊癮現象，亦會引發頭痛。

陳勁芝說，每日飲多於500毫克的咖啡因，即大約三至四杯就可能會有咖啡癮，如想戒除咖啡癮，應慢慢減少飲用份量，並配合充足睡眠，避免引發頭痛。

撰寫頭痛日記

既然有這麼多食物，進食後會令某些人引發頭痛，那麼我們是否要避免進食此類食物呢？

陳勁芝說，如果本身沒有經常性頭痛，只要不過量進食該類食物，基本上是安全的。如果本身有頭痛但找不出原因，就要留意，她建議可以撰寫「頭痛日記」，記下每天進食食物，何時出現頭痛，或可從中找到脈絡，得知進食甚麼食物後出現頭痛，日後可以減低該種食物進食量，甚至盡量不吃。☺



8 德國酸菜
份量 4安士 (112克)
酪胺酸含量 3.5-14微克



6 魚子醬
份量 1湯匙 (15克)
酪胺酸含量 因產品而定，但屬高含量



7 中式鹹魚
份量 1安士 (28克)
酪胺酸含量 因產品而定，但屬高含量



5 莎樂美腸
份量 1安士 (28克)
酪胺酸含量 1.2-5.4微克



4 香腸
份量 1安士 (28克)
酪胺酸含量 3-43微克



3 生啤
份量 12安士 (355毫升)
酪胺酸含量 38微克



2 英國Stilton芝士
份量 1安士 (28克)
酪胺酸含量 33-61微克



1 紐約車打芝士
份量 1安士 (28克)
酪胺酸含量 42微克

含高酪胺酸食物

飲食選擇 預防頭痛

面對案頭大堆未處理文件，頭痛；交稅期限將到，頭痛；農曆年外遊安排，頭痛……面對眾多問題，難免頭都大埋，大呼頭痛！
但如果你是經常頭痛的人，就要找出原因，對症下藥，而食物可能是其中一個引發頭痛的重要因素！
想遠離頭痛，要學懂揀飲擇食，以下就由營養師陳勁芝為大家解說。

頭痛原因多羅雜

頭痛有多方面原因，壓力、藥物依賴、病變、偏頭痛、飲食等。當然要找出當中原委，才能對症下藥。然而有不少人經常頭痛，卻又找不出原因，這就可能與飲食有關。

陳勁芝說，常見的偏頭痛 (migraine) 具遺傳因素，如家人是患者，例如父母有偏頭痛，兒女患偏頭痛機會亦較大。

除此之外，頭痛還有幾個因素：「情緒壓力、心情不佳、月經、睡眠時間突然改變、極度疲累等，都會引發頭痛。另外攝取大量咖啡因亦可致頭痛，或咖啡因攝取過多上了癮後吊癮，都可能引發頭痛。」

而偏激的飲食習慣，例如進食極少或節食，都是頭痛原因之一。天氣、吸煙、過量運動，或燈光強烈閃動，都是頭痛誘因。

頭痛到爆炸——芝士反應

食物是其中一個引發頭痛的重要因素，當中更分為多個類別，第一種是含酪胺酸 (tyramine) 的食物。

陳勁芝說，很多食物都含有酪胺酸，而食物經過發酵，在物質降解時會產生更多酪胺酸，發酵時間愈長，所產生的酪胺酸愈多，例如芝士，愈陳年的芝士愈多酪胺酸，有細菌滋生的食物都會產生較多酪胺酸。另外濃味芝士、紅酒、酒精類、發酵過久的食物、處理過的肉類，都含較高酪胺酸。

一般人如攝取過量酪胺酸，就有機會引發頭痛，對於患有帕金森症人士，對酪胺酸就更要小心。「帕金森症患者需服食『單胺轉化酶抑制劑』 (Monoamine Oxidase Inhibitor, MAOI)，抑制單胺轉化酶降低多巴胺 (帕金森症患者因為腦部未能分泌足夠多巴胺，致影響活動能力)。進食此類藥物的人如進食酪胺酸，會引發頭痛。」陳勁芝說。

這種藥物與食物互相衝擊帶來的頭痛反應，稱為「芝士反應」 (cheese effect或cheese reaction)。這是由於一名醫生太太服食「單胺轉化酶抑制劑」期間，每次吃芝士都強烈頭痛，經調查後發現的。

陳勁芝提醒，服食「單胺轉化酶抑制劑」人士如進食含高酪胺酸極度危險，因為它可以令血壓瘋狂飆升，令中風風險大大提高，故這類人士，必須將酪胺酸每日攝取量控制在8微克以下。

