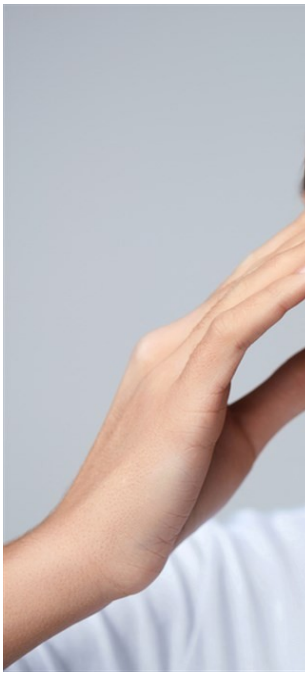
# مكمل غذائي للدماغ يحسّن الوظائف ويقلل الصداع!



ويمكن للصداع النصفي المزمن أن يحدث فرقا في شكل الدماغ وعمله بمرور الوقت. ومع ذلك، مع العلاج المناسب، قد يكون الشخص قادرا على ترويض وعكس التغييرات في الدماغ الناجمة عن نوبات الصداع النصفي.

ويعتبر الدماغ إلى حد بعيد العضو الأكثر نشاطا في التمثيل الغذائي في الجسم، ويمثل 2% فقط من وزن الجسم، ولكنه يمثل أكثر من 20% من إجمالي إنفاق الجسم للطاقة.

وتتمتع وظائف التمثيل الغذائي العامة لفيتامينات B، إلى جانب أدوارها في التركيب الكيميائي العصبي، بتأثير خاص على وظائف المخ.

وعلى وجه الخصوص، ثبت أن فيتامين B2 أو الريبوفلافين يحسن صحة الدماغ ويقلل من الصداع.

ويرتبط نقص الريبوفلافين بعواقبه السلبية الواسعة على وظائف المخ.

ولم تظهر الأبحاث بعد كيف ولماذا يساعد فيتامين B2 في الوقاية من الصداع النصفي.

وقد يكون له تأثير على طريقة استقلاب الخلايا للطاقة، وفقا للدكتور مارك غرين، أستاذ طب الأعصاب والتخدير وطب إعادة التأهيل، ومدير طب الصداع والألم في كلية الطب في Sinai Mount Icahn.

وعلى الرغم من محدودية الأدلة من البحث، إلا أنه متفائل بشأن إمكانات فيتامين B2 في علاج الصداع النصفي.

وأضاف غرين: "من بين الفيتامينات القليلة التي أستخدمها في ممارستي الإكلينيكية، فإنه يساعد في كثير من الأحيان أكثر من غيره من الفيتامينات التي يستخدمها العديد من أطباء الأعصاب".

ونظرت إحدى الدراسات في مكملات الريبوفلافين (فيتامين B2) للوقاية من الصداع النصفي عند البالغين والأطفال.

وأشارت الدراسة إلى أن الصداع النصفي هو صداع أحادي الجانب ونابض يرتبط بالغثيان والخوف من الضوء والقيء والحساسية للضوء.

ووجدت نتائج الدراسة أن تناول مكملات فيتامين B2 لدى البالغين يمكن أن يلعب دورا إيجابيا في تقليل وتيرة ومدة نوبات الصداع النصفي دون أي آثار جانبية خطيرة.

وخلصت إلى أن "الريبوفلافين يعد خيارا آمنا وجيد التحمل للوقاية من أعراض الصداع النصفي لدى البالغين، ومع ذلك، لا توجد أدلة كافية لتقديم توصيات بشأن فيتامين B2 كعلاج مساعد لدى البالغين والأطفال المصابين بالصداع النصفي".

وتشمل المصادر الغذائية للريبوفلافين للمساعدة في تحسين صحة الدماغ وتقليل الصداع ما يلي:

- الأسماك واللحوم والدواجن مثل الديك الرومي والدجاج ولحم البقر.

- البيض.

- منتجات الألبان.
- نبات الهليون.
- الافوكادو.
- الحبوب المدعمة.
- الفاصوليا والفول والبازلاء.
- الفطر
- المكسرات.

ووفقا لجامعة ولاية أوريغون، فإن البديل اليومي الموصى به من فيتامين B2 للرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 19 عاما وأكثر، هو 1.3 ملليغرام يوميا، وللنساء 1.1 ملليغرام يومياً.