



營養室營養師／賴聖如

頭痛並不算是疾病，但令人相當不舒服，而引起頭痛的原因，因人而異也相當複雜，各種環境因素都可能引起頭痛，食物是常被提及的因素。大部分有關飲食和頭痛的相當性之研究並不普遍，個別差異性也很大。食物並非頭痛主要起因，由於不同的作用機制，食物可能啟動頭痛，也可能是加重頭痛程度的因素之一。

這些被提及會觸發頭痛的食物常是含有刺激血管作用或刺激神經組織的氨基酸，例如：對羥苯基乙胺（tyramine）、多巴胺（dopamine）、

苯乙胺（phenylethylamine）、味精（monosodium glutamate）；另外還有食品添加物，如：天冬門氨醯苯丙氨酸甲酯（代糖成份）也許也是容易引發頭痛的食物；其他引起頭痛的食物則有巧克力、酒及乳酪等。另外，引起組織胺、IgG的過敏源食物也有可能引發頭痛的發生，這類食物有奶製品、食品添加物、香料、代糖、種子和堅果。

以下針對常被提及可能誘發頭痛的食物，做簡單的說明：



酒精 (alcohol)

酒精的攝取可能和頭痛發生頻率有關；大量喝酒會引起頭痛；就種類而言，則以紅酒較為嚴重，若是少量酒精並不會誘發頭痛發作的頻率。另有部分研究指出，酒精引起頭痛的相關性只存在壓力狀況下。

生物胺 (Biogenic amines)

研究指出，有頭痛和偏頭痛的病人中，血液中生物胺的濃度都較正常值高。多數食物中含有生物胺如組胺酸，酪胺酸，苯乙胺，葡胺酸，絲胺酸，精胺酸等胺基酸，在代謝調節上都扮演重要的角色。其中以常見引起過敏反應的組胺酸和頭痛或偏頭痛的發作頻率最相關。

食物中的生物胺而引起頭痛發作的機制，可能是和體內缺乏二胺氧化酶 (diamin oxidase) 有關，且當酒精同時存在時，這個酵素會被酒精競爭而濃度下降，意味著加重頭痛發生率或程度。這類食物包括：起司、代糖、味精等等，分別敘述於下：

起司 (cheese)

起司、乳酪、優格內含有多種生物胺，研究顯示，部分有習慣性頭痛 (habitual headache) 的病人會因食用起司而引起的頭痛或偏頭痛。

巧克力 (chocolate)

傳統上，巧克力跟起司都被認為是引起偏頭痛發作的食物，不同於起司的是巧克力中會引發頭痛或偏頭痛的成分尚未知，可能是可可鹼、咖啡因、生物胺 (如：苯乙胺) 或其他成份，有研究顯示，部分習慣性頭痛病人，食用巧克力會引起他們的偏頭痛發作，但研究規模較小，不足以作為代表，因此巧克力會引發偏頭痛的這個議題仍被質疑。

咖啡因 (caffeine)

咖啡因對頭痛的影響及機制也仍無定論，流行病學也無法證明咖啡因和頭痛及偏頭痛有相連性，咖啡因引起頭痛發作是因人而異，部分有習慣性頭痛病人表示攝取咖啡因後

會頭痛發作；另有研究指出每天使用240毫克咖啡因會比戒除咖啡因的習慣性頭痛病人，有較高頭痛發作風險。但也有少數研究指出咖啡會抑制或治療頭痛的發生或程度，且撤除咖啡因的使用是引起頭痛的原因之一。

阿斯巴甜 (Aspartame)

阿斯巴甜為人工甜味劑（代糖）的一種，為胺基酸的結構，甜度是果糖的150~200倍，普遍認為阿斯巴甜與神經症狀特殊頭痛的有關，在部分習慣性頭痛病患報告中發現，大量使用（75mg/Kg）Aspartame易促成頭痛、偏頭痛及緊張性頭痛的發生，但目前這樣的實驗結果仍是被爭議的。普遍Aspartame的實驗用劑量為每天30mg/kg平日正常使用量都較實驗劑量來得少，以目前資料顯示Aspartame是安全的甜味劑，在正常劑量使用下Aspartame目前仍被認為是安全的代糖。

味精 (monosodium glutamate)

在西方國家，每天味精的攝取量平均約為0.3~1g，少數個案會高達5g，味精被認為跟「中國餐館症候群」有關，症狀為頭痛、臉紅、以及臉部、脖子、肩膀、胸膛有壓力感或發熱的感覺，有時有頭昏眼花及腹部不適的情形。部分習慣性頭痛、偏頭痛的病人或緊張性頭痛的病人表示他們的頭痛發生與使用味精相關；部分病人在禁止食用味

精的飲食後，頭痛頻率有明顯減少，但並無其他大規模的研究肯定這樣的結果。根據對一群自我認知對味精敏感的受試者進行的雙盲安慰劑試驗，當每次食用味精量達2.5g（3g約一小茶匙）時會有明顯的症狀出現，這倒是可以作為日常生活之參考數據。

亞硝酸鹽及硝酸鹽

關於食品中亚硝酸鹽及硝酸鹽是否促成頭痛的研究雖不多，但亞硝酸鹽及硝酸鹽普遍存在加工食品及加工肉品之中，如：香腸、火腿、臘肉、燻肉或滷味等食品中，雖然目前尚不清楚它與頭痛之關聯性，但食品中亚硝酸鹽及硝酸鹽在大腸轉為二級胺卻是很強的致癌物質。

緩解頭痛的營養成份

具有緩解頭痛的維生素和礦物質有：維生素B群（尤其維生素B2、B6）、Q10、鎂、鈣、維生素D，食物則有：天然全穀類、小米、蕎麥、黃豆、菇類、紫菜、莢豆類、桂圓、核桃、各種蔬菜、牛奶、藻類食物等。

在預防頭痛發生或減少頭痛程度之飲食調養法，需以均衡飲食為大原則，且注意選取新鮮食材，減少加工食品及加工肉品，增加蔬菜水果的攝取量，提高抗氧化能力，另外也要常規運動及舒壓生活，讓身體處於最佳狀態！