

## Toidud, mis võivad põhjustada peavalu

Allikas: [www.tarbija24.ee](http://www.tarbija24.ee)

Avaldatud: 27.05.2013

Väljaandes Fox News kirjutab lugeja Jay tervisetöimetajale dr. Manny Alvarezile, et iga kord, kui ta punaseid viinamarju sööb, hakkab tal pea valutama. Põhjuseks on viinamarjades sisalduv aine türamiin.

Alvarez'i sõnul sisaldavad viinamarjad lisaks kasulikele kiudainetele ja C-vitamiinile ka ainet nimega türamiin, mis võib põhjustada vererõhu tõusu ja paneb seega mõnel inimesel pea valutama. Türamiin moodustub toidu vananemisega kaasneval proteiinide lagunemisel ja seda leidub peamiselt töödeldud toidus ja teatud alkohoolsetes jookides.

Alvarez ütles, et paljude inimeste puhul on teatud joogid ja toiduained, mis sisaldavad türamiini, päästikuks peavalu või migreenihoogude tekkimiseks.

### Peavalu võivad põhjustada:

- Suitsutatud ja konserveeritud liha
- Juust
- Tsitruselised puuviljad
- Hapukapsas
- Sojakaste
- Punane vein
- Teatud õlled

Uuringud on näidanud, et viinamarjades sisalduv türamiin võib avaldada negatiivset mõju ka neile, kes võtavad monoamiini oksüdaasi inhibiitorite (MAOI) rühma kuuluvaid antidepressante.

Alvarez toonitas, et kui pea valutama hakkab, siis tasub mõelda sellele, mida te just söönud olete.