

## นับถอยหลังทั้งกาย-ใจ เทศกาลกินเจ ทำกุศลเพื่อ สุขภาพ

● นำเสนอเมื่อ 16 ต.ค. 2552

เข้าสู่ช่วงนับถอยหลัง-เตรียมตัวกันแล้ว สำหรับ "เทศกาล กินเจ" ที่จะเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ปลายสัปดาห์นี้ โดยวันที่ 17 ต.ค. เป็นวันล้างทอง และระหว่างวันที่ 18-26 ต.ค. เป็นช่วงวัน "กินเจ" ซึ่งในเชิงเศรษฐกิจก็มีการวิเคราะห์ว่าเทศกาลกินเจใน เมืองไทยปีนี้มีเม็ดเงินเกี่ยวกับธุรกิจอาหารเจสะพัดราว 2.7 หมื่น ล้านบาท

ส่วนผู้ถือศีล-กินเจ ก็ย่อมหมายมั่นที่เรื่องบุญกุศล ขณะเดียวกัน การกินเจก็เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ ด้วย !!

**"ควรเลือกบริโภคอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขอนามัย ถูกหลักโภชนาการ เพื่อทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีคุณค่าเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย"**  
...เป็นคำแนะนำของ นพ.โสภณ เมฆธน รองอธิบดีกรมอนามัย และต่อเนื่องด้วยหลักปฏิบัติ ของผู้งดเนื้อสัตว์ใน 3 กลุ่มคือ.....

**กลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด** ไข่ ผลผลิตภัณฑ์จากนม เนย รวมถึงหัวหอม กระเทียม กุยช่าย หลักเกียว (คล้ายกระเทียม แต่เล็กกว่า) ใบยาสูบ ในกลุ่มนี้จำเป็นต้องบริโภคถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง มีสารที่ให้การดอเมโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ทดแทนสารอาหารจากเนื้อสัตว์ที่ไม่บริโภค การบริโภคถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีน และธาตุ เหล็ก ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

**กลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ ไข่ หัวหอม กระเทียม หัวไชเท้า กุยช่าย พริกแดง**  
แต่ดื่มนมและบริโภคผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มนี้ จำเป็นต้องได้รับสารอาหารทดแทนด้วยการบริโภคถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ควบคู่กับ ขาวกลอง ซึ่งให้โปรตีนสูงกว่าข้าวขาว อีกทั้งยังช่วยให้ได้รับสารอาหารประเภทวิตามินบีต่าง ๆ และเกลือแร่ด้วย

**กลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ แต่บริโภคไข่และผลิตภัณฑ์จากนม เนย**  
กลุ่มนี้มีข้อได้เปรียบตรงที่ร่างกายยังได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนจากไข่ และแคลเซียมจากนม ซึ่งกลุ่มนี้จะเหมาะสำหรับเด็กที่ต้องการกินเจด้วย เพราะร่างกายจะยังคงได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสมอง

"ผู้บริโภคควรต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในการเลือก ชื่อและบริโภคอาหารเจ ซึ่งเมื่อถึงเทศกาลกินเจจะมีการปรุงอาหาร ออกมาจำหน่ายหลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบสำเร็จรูป อาหารคาว-หวาน อาหารถุง อาหารกระป๋อง ก่อนเลือกซื้อไปบริโภคก็ควร ต้องคำนึงถึงคุณค่า ราคา ความสะอาดปลอดภัย ตลอดจนภาชนะ บรรจุภัณฑ์และวันหมดอายุ เพื่ออนามัยที่ดี" ...รองอธิบดีกรม อนามัยระบุ

ทางด้าน นพ.ณรงค์ สายวงศ์ ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กรมอนามัย ก็ให้คำแนะนำผ่าน "สัปดาห์ 1 เดลินิวส์" ว่า... ในช่วงถือศีล กินเจ ช่วงเทศกาลการปฏิบัติตนทั้งกายและใจ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีอีกโอกาสหนึ่งที่จะได้ยึดถือเพื่อที่จะทำความดีกันนั้น สำหรับการ กินเจ ไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผักบางชนิด ก็สามารถทำให้สุขภาพดีรู้สึกอึดอัดใจ รู้สึกว่าได้ละเว้นการทำบาป จึงถือได้ว่า "อาหารเจ เป็นทั้งอาหารกายและอาหารใจ"

การไม่บริโภคเนื้อสัตว์นั้น ในแง่ของสุขภาพก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่นทำให้ระบบขับถ่ายของร่างกายดี การเสี่ยงต่อโรคมะเร็งก็จะลดน้อยลง **ขณะเดียวกัน ลึก ๆ แล้วการ กินเจ ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมที่อ่อนโยนต่อโลก ช่วยกลมเกลียวจิตใจให้เขาไกลวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ คือไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต**

อย่างไรก็ดี เพื่อให้มีแก้ปัญหาทางสุขภาพกาย หลักในการ กินเจ ก็ควรเน้นที่สีของอาหาร ไม่ว่าจะเป็นถั่ว ผัก ผลไม้ ควรบริโภค อาหารให้ครบทั้งสีขาว เขียว เหลือง ดำ และแดง เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะให้สารอาหารครบถ้วน และขอควรระวังคือ หลีกเลี่ยงอาหารพวกแป้งและอาหารที่ใช้น้ำมันมาก ๆ รวมถึง ผักต่าง ๆ ก่อนจะใช้ปรุงอาหาร ก็ต้องล้างให้สะอาด เพื่อป้องกันสารพิษตกค้าง

หากกินเจอย่างถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้การกินเจส่งผลดีทางด้านจิตใจแล้ว ยังทำให้ร่างกายของผู้ที่กินเจไม่มีปัญหา เช่น น้ำหนักเกิน ก็สามารถช่วยลดน้ำหนักส่วนเกินได้ รวมทั้งยังช่วยให้อวัยวะที่ไซในการขับถ่ายไม่อุดตัน ช่วยให้ไตทำงานน้อยลง เป็นต้น และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง...แม้จะกินเจ ก็คือการหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่ร่างกายได้รับ และส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีตามมา

"การหิวโหยอ่อนแรงเพราะกินเจ เพราะเคยชินกับการกินเนื้อสัตว์ ให้แก้ด้วยการดื่มน้ำชาอุ่นๆ ชาสมุนไพร ชาเขียว ชาผลไม้ และการกินผักมากขึ้นไปก็อาจเป็นโทษต่อร่างกายได้ เพราะผักบางชนิดมีสารที่ขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย-อ่อนแรงได้ ดังนั้น ทางที่ดีควรเดินสายกลาง อย่ายึดติดมากเกินไป อีกทั้งช่วงกินเจนั้นก็คงไม่ใช่แถมกินผักอย่างเดียว แต่ควรทำจิตใจให้ผ่องแผ้วด้วย ไม่คิดร้าย ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น ถือศีล ทำสิ่งดี ๆ จึงจะบรรลุมรรคผลประสงคของประเพณีอันมีคุณค่านี" ...ผู้อำนวยการกองโภชนาการระบุ

**เข้าสู่ช่วงเตรียมปฏิบัติตัว ใน เทศกาลกินเจ แล้ว และจะดีแน่ ๆ ถ้าเตรียมปฏิบัติใจ ในเทศกาล กินเจ ด้วย**

ได้สุขภาพ-ได้บุญ...ได้ความสุขทั้งกาย-ใจ...ครบเครื่อง !!

**ขอขอบคุณข้อมูล เดลินิวส์**