7 วิธีกินผักแบบไม่ขาดสารอาหาร รับเทศกาลเจ

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

เดี๋ยวนี้หนุ่มสาวสมัยใหม่หันมาใส่ใจกับเทศกาลกินเจ แน่นอนว่านอกจากจะได้ชำระล้างจิตใจ
อิ่มบุญอิ่มกุศลที่ไม่ต้องเบียดเบียนสัตว์แล้ว ก็ยังถือเป็นทางออกของคนรักสุขภาพด้วย

เมื่อคนหันมาตื่นตัวกับกระแสการกินเจ ก็ทำให้ร้านอาหารเจพลอยคึกคักตามไปด้วย
สารพัดอาหารเจปรุงสำเร็จก็มีทั้งแบบดั้งเดิมและแบบโปรตีนจากถั่วเหลืองแปรรูป
แม้สะดวกสบายแต่หลายคนก็มองว่าการนำโปรตีนเกษตรมาแปรรูปเป็นเนื้อสัตว์นั้นดูจะไม่เหมาะสม เพราะไม่ช่วยลดละกิเลสในการอยากทานเนื้อสัตว์
ขณะที่ผู้ผลิตก็แย้งว่า เป็นเพียง "ทางเลือก" ให้ผู้บริโภคที่เพิ่งหันมาทดลองทานเจตามเทศกาล นานๆ ทานที ก็ว่ากันไป

เมื่อต้องถือศีลกินเจ ผลที่ตามมาส่วนใหญ่คือร่างกายขาดสารอาหาร ซึ่งไม่ได้แปลว่าเป็นโรคขาดอาหาร แต่สารอาหาร 5 หมู่ที่เคยได้รับเป็นประจำทุกวันทุกวันก็จะลดน้อยตามไปด้วย ซึ่งก็อาจจะมีผลต่อการเจริญเติบโต หรือการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
ในบางท่านที่ร่างกายอ่อนแอเพราะขาดสารอาหารเป็นทุนอยู่แล้ว การปฏิบัติตนในช่วงเทศกาลกินเจก็อาจส่งผลให้อ่อนเพลียง่ายตามมาด้วย

แล้วเราควรจะกินอะไร และกินอย่างไร ให้ร่างกายสดชื่นแจ่มใส ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างเพียงพอในช่วงกินเจ

1. ปรุงเอง ทานเอง
เพราะเราไม่รู้ว่าอาหารเจสำเร็จรูปที่วางขายตามท้องตลาดหรือแม้แต่ยามที่สั่งทานจากร้านอาหารเจนั้นจะมั่นใจในคุณภาพวัตถุดิบ สารอาหาร และความสะอาดได้แค่ไหน การปรุงเองนอกจากจะเลือกสรรวัตถุดิบได้อย่างที่ร่างกายต้องการและได้ทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ แล้ว ยังปลอดภัยจากสารปนเปื้อนที่เราอาจไม่รู้ตัวขณะตักเข้าปากจากการทานอาหารเจสำเร็จรูปด้วย

2. ผัก-ผลไม้ ยิ่งสดใหม่ ยิ่งดีกับร่างกายคุณ ต้มจับฉ่ายหลายหม้ออาจเป็นหนึ่งในเมนูดั้งเดิมตามธรรมเนียมการกินเจ ยิ่งอุ่นบ่อย รสชาติยิ่งเข้มข้น แต่คงจะไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้องของการกินเจหากไม่ได้รับผักสดใบเขียวหรือผักที่ปรุงเพื่อทานครั้งเดียวต่อมื้อ
ถึงฤดูทานเจทั้งทีก็ควรทานพืชผักให้ครบ หากคุณรู้ตัวดีว่าไม่ได้กินเจตามแฟชั่น!

3. อย่าขาดโปรตีนถั่ว ปกติคุณอาจชอบทานข้าวขาหมู หนังไก่ทอด หรือเนื้อวัวชาบูเป็นชีวิตจิตใจ แต่เมื่อต้องถือศีลกินเจ โปรตีนที่เคยได้จากการทานเนื้อสัตว์ก็จะหดหายไป หากไม่ได้รับโปรตีนทดแทนจากพืชตระกูลถั่วทั้งหลายก็อาจมีผลทำให้ร่างกายอ่อนระโหยโรยแรง
สมัยนี้มีโปรตีนเกษตรออกมาเป็นทางเลือก ทั้งสะดวกสบายและได้โปรตีน ก็น่าจะช่วยให้หลายคนกินเจได้อย่างสบายใจ

4. ทานผักผลไม้ให้หลากหลาย พืชผักบางอย่างอาจเป็นของต้องห้ามสำหรับการกินเจ เช่นผักกลิ่นฉุนจำพวก กระเทียม หัวหอม ต้นหอม กุยช่าย แต่ไม่มีข้อห้ามใดๆ สำหรับผักใบเขียว ผักสีสดอุดมเบต้าแคโรทีน อาทิ แครอท, บีทรูท, มะเขือเทศ, พริกหยวก หรือผลไม้อุดมวิตามินทุกชนิด เพียงแต่ควรล้างให้สะอาดก่อนปรุงด้วยด่างทับทิมเพื่อฆ่าเชื้อโรคและสารฆ่าแมลงที่อาจตกค้าง
เพียงเท่านั้น...เจปีนี้คุณก็จะทานผักผลไม้ได้เต็มที่

5. ใส่ใจวัตถุดิบปรุงอาหาร นอกเหนือจากผัก ผลไม้ เมล็ดพืช อาหารเจเทียมทั้งหลายที่ต้องใส่ใจทั้งคุณค่าและความสะอาด เครื่องปรุงอื่นๆ ก็ไม่ควรมองข้ามทั้งนั้น เป็นต้นว่าเกลือ น้ำตาล น้ำมันพืชที่ใช้ปรุงอาหาร ก็ควรควบคุม อย่าใช้เครื่องปรุงในปริมาณที่มากเกินจำเป็น เพราะรสชาติที่ปรุงแต่งมากเกินไป เช่น เค็มไป หวานไป มันเกินไป ก็ส่งผลทั้งร่างกายและจิตใจในระหว่างทานเจทั้งสิ้น

6. กินเจอย่างมีวินัย วินัยในการทานอาหารของแต่ละคนอาจมีไม่เท่ากัน ในช่วงปกติหากไม่ได้ถือศีลกินผัก หลายคนอาจทานจุบจิบระหว่างมื้อ ไปจนถึงขั้นทานวันละหลายๆ มื้อ ควรปรับเปลี่ยนนิสัยในการทาน ทานแต่พอดีและพอเพียงในแต่ละมื้อ
หากคิดว่าทำยากลำบากนัก จะหันมาเปลี่ยนพฤติกรรมการกินตั้งแต่เจปีนี้ก็ยังไม่สาย ที่สำคัญ
วินัยในการกินของคุณยังอาจติดตัวไปจนถึงหลังพ้นเทศกาล (ออกเจ) อย่าลืมว่าทานอย่างมีวินัย ก็ช่วยให้สุขภาพดีได้เช่นกัน

7. รู้ตัวอยู่เสมอ ว่าเรากินเพื่ออะไร อย่างที่เกริ่นไปว่าหนุ่มสาวสมัยใหม่หันมาสนใจเทศกาลกินเจกันมากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนตั้งใจมุ่งมั่นว่าการทานเจคือการทำเพื่อรักษาศีล ชำระล้างกายใจให้บริสุทธิ์
แต่ก็มีอีกจำนวนไม่น้อยที่อยากลองกินเจเพราะจะได้เปลี่ยนเมนูอาหารไม่ให้จำเจ บางคนอยากรักษาสุขภาพเพราะทานผักแล้วดี
ขณะที่บางคนก็หลงไปตามกระแสชั่วครั้งชั่วคราว

ไม่ว่าเจตนาในการกินเจของแต่ละคนคืออะไร
การที่เราได้ส่งอาหารเจเข้าสู่ร่างกายก็ถือเป็นการดีทางหนึ่งคือละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์และได้ทานอาหารที่เชื่อว่าดีต่อสุขภาพแล้ว**ในเบื้องต้น**

แต่การละเว้นซึ่งการประพฤติผิด ละเว้นซึ่งการทำบาป ไม่เบียดเบียนสัตว์ รักษาศีลให้จิตใจสะอาด ควบคู่ไปกับการกินเจ นั่นจึงถือว่าเป็นการกินที่ได้ทั้งบุญและสุขโดยแท

เรื่องโดย localita