

ນັບຄອຍຫລັງທັງກາຍ-ໃຈ ເທສກາລກິນເຈ ທຳກຸສລເພື່ອ ສຸຂກາພ

ນາມສະເໜີເມື່ອ : 16 ຕ.ຂ. 2552

ເຂົ້າສູ່ຂ່າຍນັບຄູ່ຫລັງ-ຕີເຮີມຕົວກັນແລ້ວ ສໍາຮັບ "ເທສກາລ ກິນເຈ" ທີ່ຈະເຮີມຕົ້ນຂຶ້ນຕັ້ງແຕ່ປລາຍສັປາດໜີ ໂດຍວັນທີ 17 ຕ.ຂ. ເປັນວັນລາງທອງ ແລະ ຮະຫວາງວຸ້ນທີ 18-26 ຕ.ຂ. ເປັນຫວັນ "ກິນເຈ"
ຊື່ໃນເຊີ່ງເຫຼົ່າຮູ້ກິດມີການວິເຄຣະຫວ່າເທສກາລກິນເຈໃນ ເມືອງໄທຢີປີນີ້ຈະມີເມື່ອງເກີ່ມເກີ່ມກັບຮູ້ກິຈຈາກເຮົາເຈສະພັດຮາວ 2.7 ມື່ນ ລານບາທ

ສ່ວນຜູ້ຄືອສື່ລ-ກິນເຈ ກີ່ຍ່ອມໝາຍມັນທີ່ເຮື່ອງບຸນຍຸກສລ ຂະແໜເດີວັກນ ກາຮກິນເຈກີ້ເກີ່ມຂອງກັບ ສຸຂກາພ ດ້ວຍ !!

"ຄວາມເລືອກບົຣິໂກຄອງຫຼາຍທີ່ປຽງສະອາດຖຸກສຸຂອນາມັຍ ຖຸກຫລັກໂກ່ຈາກການ
ເພື່ອທຳໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສາຮາຫາຮອບຄວານແລະ ມີຄຸນຄາເພີ່ຍພອກກັບຄວາມຕອງການຂອງຮ່າງກາຍ"
...ເປັນຄຳແນະນຳຂອງ ນພ.ໂສການ ເມຜນ ຮອງອົບດີກົມອນາມັຍ ແລະ ຕອນື່ອດວຍຫລັກປົງປົນຕີ ຂອງຜູ້ດໍເນື້ອສັຕິງໃນ 3
ກລຸມຄືອ.....

ກລຸ່ມທີ່ໄມ່ບົຣິໂກຄືເນື້ອສັຕິງທຸກໆໜີດ ໄນ ພລິຕົກັນທີ່ຈາກນມ ແນຍ ວຸມຄື້ນຫ້ວໜອນ ກະເທື່ອມ ກຸຍ່າຍ
ຫລັກເກີ່ມງູ້ (ຄລາຍກະຮະເທື່ອມ ແຕ່ເລື່ອກງວາ) ໃນຍາສູນ ໃນກລຸ່ມນີ້ຈຳເປັນຕອງບົຣິໂກຄົ້ວມືເມື່ອງແໜ່ງຕາງ ຈະ ເຊັ່ນ ຄ້ວເຫຼື່ອງ
ມີສາຮ່າທີ່ໄກຮອດອະນິໂນທີ່ຈຳເປັນຕູ້ອ່າງກາຍ ທັດແທນສາຮາຫາຮາຈາກເນື້ອສັຕິງທີ່ໄມ່ບົຣິໂກຄ ກາຮບົຣິໂກຄົ້ວມືເມື່ອງແໜ່ງ
ຄ້ວ່າເຂົ້າ ຄ້ວແດງ ຄ້ວ່າດຳ ຂ່າຍໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສາຮາຫາຮາຈຳພວກໂປຣຕິນ ແລະ ຢາຊຸ ເໜັກ ທີ່ເປັນປະໂຍ່ນຕອງຮ່າງກາຍ

ກລຸ່ມທີ່ໄມ່ບົຣິໂກຄືເນື້ອສັຕິງ ໄນ ຫ້ວໜອນ ກະເທື່ອມ ຫ້ວ້າໃຫ້ ກຸຍ່າຍ ພຣິກແດງ
ແດ່ດື່ມນຸ່ມແລະບົຣິໂກຄືພລິຕົກັນທີ່ຈາກນມ ກລຸ່ມນີ້ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບສາຮາຫາຮາດ້ວຍກາຮບົຣິໂກຄຄ້ວ່າເມື່ອງແໜ່ງຕາງ
ຈະ ຄວບຄຸກັບ ພຸ້ມກລອງ ຊຶ່ງໄຫ້ໂປຣຕິນສູງກວາຂາວ່າຂາວ ອີກທັງຍັງໝາຍໃຫ້ໄດ້ຮັບສາຮາຫາຮາປະເກວິຕາມີນີ້ຕາງ ຈະ
ແລະ ເກລືອແຮດວຍ

ກລຸ່ມທີ່ໄມ່ບົຣິໂກຄືເນື້ອສັຕິງ ແຕ່ບົຣິໂກຄໃໝ່ແລະພລິຕົກັນທີ່ຈາກນມ ແນຍ
ກລຸ່ມນີ້ມີຂໍ້ໄດ້ປັບປຸງຕຽບທີ່ຮ່າງກາຍຍັງໃຫ້ຮັບສາຮາຫາຮາປະເກວິຕິນຈາກໄຟ ແລະ ແຄລເຫັນຈາກນມ ຊຶ່ງກລຸ່ມນີ້ຈະ
ເໜັນສຳຮັບເດືອກທີ່ຕອງກາຮກິນເຈດູວຍ ເພຣະຮ່າງກາຍຈະຍັງຄົງໄດ້ຮັບສາຮາຫາຮາຕາງ ຈະ
ທີ່ເພີ່ຍພອຕອກກາຮຈີ່ມີເຕີບໂຕທັງດານຮ່າງກາຍແລະສມອງ

"ຜູ້ບົຣິໂກຄຄວ່າມຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສຳຄັນເປັນເອຍ່າງມາກໃນກາຮເລືອກ ຂຶ້ອແລະບົຣິໂກຄອາຫາຮເຈ
ຊື່ໃນເຊີ່ງເຫຼົ່າຮູ້ກິຈຈາກເຮົາ ອອກມາຈໍາຫາຍຫລາກຫລາຍຮູບແບບ ທັງແບບສຳເຮົາຈຸບ ອາຫາຄວາ- ວານ
ອາຫາຄຸງ ອາຫາກຮປ່ອງ ກູ້ນເລືອກຂຶ້ອໄປບົຣິໂກຄກີ່ກວາ ຕອງຄຳນິ່ງຄົນຄາ ຮາຄາ ຄວາມສະອາດປລອດກັຍ
ຕລອດຈົນກາຫະນະ ບຽບງຸ້າກັນທະແວນໜໍາດ້າຍ ເພື່ອນາມັຍທີ່ດີ" ...ຮອງອົບດີກົມ ອນາມັຍຮະບຸ

ทางด้าน นพ.ณรงค์ สายวงศ์ ผู้อำนวยการกองโภชนา การ กرمอนามัย ก็ให้คำแนะนำผ่าน "สกูปหน้า 1 เดลินิวส์" ว่า... ในช่วงถือศีล กินเจ ช่วงเทศกาลการปฏิบัติตนหั้งกายและใจ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีอีกโอกาสหนึ่งที่จะได้ยึดถือเพื่อที่จะทำความดีกันนั้น สำหรับการ กินเจ ไม่บริโภคน้ำอสัตว์และผักบางชนิด ก็สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติรูสีก้อ้มออกอิ่มใจ รู้สึกว่าได้ละเว้นการทำบาป จึงถือได้ว่า "อาหารเจ เป็นหั้งอาหารกายและอาหารใจ"

การไม่บริโภคน้ำอสัตว์นั้น ในแง่ของสุขภาพก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่นทำให้ระบบขับถ่ายของร่างกายดี การเสียงต่อโรคมะเร็งก็จะลดน้อยลง ขณะเดียวกัน ลีก ๆ แล้วการ กินเจ ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมที่อ่อนโยนต่อลูก ช่วยกล่อมเกลาจิตใจให้เข้าใกล้กิจกรรมพระโพธิสัตว์ คือไม่มาสัตว์ตัดชีวิต

อย่างไรก็ดี เพื่อมิให้มีปัญหาทางสุขภาพกาย หลักในการ กินเจ ก็ควรเน้นที่สีของอาหาร ไม่ว่าจะเป็นถั่ว ผัก ผลไม้ ควรบริโภค อุ่นอาหารให้ครบหั้งสีขาว เขียว เหลือง ดำ และแดง เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะให้สารอาหารครบถ้วน และขอควรระวังคือ หลีกเลี่ยงอาหารพวกเบ়ঁงและอาหารที่ใช้น้ำมันมาก ๆ รวมถึง ผักต่าง ๆ ก่อนจะใช้ปุงอาหาร ก็ต้องล้างให้สะอาด เพื่อป้องกันสารพิษต่างๆ

หากกินเจอย่างถูกหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้การกินเจส่งผลดีทางด้านจิตใจแล้ว ยังทำให้ร่างกายของผู้ที่กินเจไม่มีปัญหา เช่น น้ำหนักเกิน ก็สามารถช่วยลดน้ำหนักส่วนเกินได้ รวมทั้งยังช่วยให้อวัยวะที่ใช้ในการขับถ่ายไม่อุดตัน ช่วยให้ได้ทำงานน้อยลง เป็นต้น และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง...แม้จะกินเจ ก็ถือการหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเพาผาดใหญ่พลังงานส่วนเกินที่ร่างกายได้รับ และส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีตามมา

"การทิวท雍อ่อนแรงเพราะกินเจ เพราะเคยชินกับการกินเนื้อสัตว์ ให้แก้อาการด้วยการกินข้าวกล่อง ข้าวซ้อมเมือ ถั่วเมล็ดแหง เพื่อชดเชย และการกินผักมากเกินไปก็อาจเป็นโทษต่อร่างกายได้ เพราะผักบางชนิดมีสารที่ขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย-อ่อนแรงได้ ดังนั้น ทางที่ดีควรเดินสายกลาง อย่างสูดโถงมากกินไป อีกทั้งช่วงกินเจนั้น ก็คงไม่ใช่แค่กินผักอย่างเดียว แต่ควรทำจิตใจให้ผ่องใส่รวดเร็ว ไม่คิดราย ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น ถือศีล ทำสิ่งดี ๆ จึงจะบรรลุวัตถุประสงค์ของประเพณีอันมีคุณค่านี้" ...ผู้อำนวยการกองโภชนาการระบุ

“ข้าสู้ช่วงเตรียมปฏิบัติตัว ใน เทศกาลกินเจ และจะดีแน่ ๆ ถ้าเตรียมปฏิบัติใจ ในเทศกาล กินเจ ด้วย

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

ขอขอบคุณข้อมูล เดลินิวส์