

## อาหิสงส์ของการกินเจ

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552



## อาหารเจ

รูปนี้ถูกลดขนาดลง กดที่แถบนี้เพื่อดูขนาดเต็ม ขนาดเต็มของรูป: 1024x768 ขนาดของไฟล์: 237KB

ปัจจุบันมีการยอมรับกันโดยทั่วไปถึงคุณค่าของ "อาหารเจ" เนื่องจากการรับประทานพืชผักในปริมาณที่มากกว่าปกติ งดเว้นเนื้อสัตว์ ทำให้กระดูกแข็งแรงได้พียงจากภารกิจการย่อยเนื้อสัตว์ที่ทำประจำอยู่ และได้รับวิตามินเขาไปเสริมสร้าง ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งได้โปรตีนจากถั่วชนิดต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากโปรตีนที่เราได้จากเนื้อสัตว์ ช่วงเวลานี้จึงถือเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนจากการรับสารอาหารย่อยยากจากแหล่งอาหารต่างๆ รวมทั้งยังได้รับพลังใจจากการที่ปฏิบัติตัวอยู่ในศีล ทำให้จิตใจอมเอิบ เบาลาย

### หลายคนคิดว่า

การรับประทานแต่อาหารเจจะทำให้เกิดโรคขาดอาหาร ทั้งที่สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคขาดอาหารนั้น มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่กินเนื้อสัตว์และกินเจ ซึ่งมีนิสัยการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ

คนที่กินเจอย่างถูกหลักก็จะได้รับอาหารที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ การประกอบอาหารเจเพื่อรับประทานในช่วงนี้ จึงสามารถเลือกอาหารพวก ขาวกลอง (ไซแทนขาวขาว) โปรตีนเกษตร (แทนเนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถัวนานาพันธุ์ เต้าหู้ แป้งหมี่กึ่ง ทดแทน และผลผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำเป็นอาหารชนิดต่างๆ

## อานิสงส์ของการกินเจ

ประเพณีกินเจของชาวจีน ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้านด้วยกันคือ

**1.ด้านศีลธรรม** ผู้กินเจจะปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี มีความเมตตา ให้อภัยผู้อื่น ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นบุญกุศลใหญ่หลวง

**2.ด้านสุขภาพกาย** ผู้กินเจจะมีสุขภาพกายดี เพราะไม่ดื่มของมึนเมา และไม่รับประทานเนื้อสัตว์ รวมทั้งอาหารประเภทไขมันสูง ทำให้ลดภาวะไขมันในเส้นเลือด ซึ่งมีอันตรายต่อชีวิต นอกจากนี้อาหารจากเนื้อสัตว์มักมีเชื้อโรคปะปน เสี่ยงต่อการเป็นโรคร้าย ผู้กินเจเป็นประจำมีอายุยืนนาน

**3.ด้านสุขภาพจิต** ผู้กินเจจะมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะผลจากการปฏิบัติธรรมที่ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น ให้อภัยซึ่งกันและกัน และมีความเมตตาต่อกันทำให้จิตบริสุทธิ์แจ่มใสตลอดเวลา

**4.ด้านเศรษฐกิจ** ผู้กินเจสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เพราะผักมักจะราคาไม่แพงเหมือนเนื้อสัตว์ทั่วไป

**5.ด้านสังคม** ผู้กินเจจะมีความสามัคคีกัน เกิดการร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

**6.ด้านการเมือง** เนื่องจากการกินเจ หรืออาหารจากพืชผัก ไม่มีการกำหนดทางเชื้อชาติศาสนา จึงมีผู้เข้าร่วมพิธีกรรมอย่างมากมาย ประกอบกับปลูกฝังให้ผู้เข้าร่วมพิธีมีความสามัคคีจึงไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ระหว่างชุมชนบานเมืองสงบร่มเย็น ประชาชนอยู่กันอย่างประนีประนอม ภาวะเศรษฐกิจก็จะดีขึ้นส่งผลให้รัฐบาลมีเสถียรภาพมากยิ่งขึ้นด้วย

5ชีวิตอยู่เพื่อทำความดี..



"อำมิตोโฟ"  
"หนานมออำมิตอโฟ"



คลิกที่รูป "ณรงปล" เพื่อดาวโหลด

รูปขนาดเล็ก



\_\_\_\_\_