จริงหรือ.....อาหารเจ เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2552

ช่วงนี้เป็นช่วงเทศกาลกินเจ จึงได้หาข้อมูลเกี่ยว การกินเจเพื่อคุณๆ ทั้งหลาย คำว่า "เจ" หรือ "แจ" ในภาษาจีนมีความหมายในทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานวา อุโบสถ และแปลได อีกอย่างหนึ่งวา ไม่มีคาว ซึ่งความหมายที่แท้จริงของคำวา "กินเจ" คือ การรับประทาน อาหารกอนเที่ยงวัน หรือที่ชาวพุทธในไทยถือ "อุโบสถศีล" หรือคือ "การรักษาศีล 8 " โดยหลัง จากเที่ยงวันแล้วจะไม่รับประทาน อาหารอีก

แต่เนื่องจากการถืออุโบสถศีลของชาวพุทธฝ่ายมหายานไม่กินเนื้อสัตว์ จึงนิยม"การไม่กิน เนื้อสัตว์" ไปรวม กับคำว่า "กินเจ" ซึ่งเป็นการถือศีลไปด้วยทุกวันนี้ถึงแม้จะรับประทานอาหาร ทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ ยังคงเรียกว่า "กินเจ" ฉะนั้นความหมายก็คือ "คนที่กินเจ" ไม่ใช่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ แต่คนกินเจยังต้อง ดำรงตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์สะอาดงดงามทั้งกาย วาจา และใจ และเป็นการถือศีลบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกันจึงเรียกว่า "กินเจที่ แท้จริง"

วันเวลาของการกินเจ

เราสามารถแบ่งการกินเจได้ 2 แบบ คือ

1. การกินเป็นกิจวัตร คือ การละเว้นการกินเนื้อสัตว์ทั้ง 3 มื้อ เป็นประจำทุกวัน

2. การกินเฉพาะช่วงประเพณีกินเจ คือ การกินเจในช่วงวันขึ้น ๑ ค่ำถึง ๙ ค่ำ เดือน ๙ ตามปฏิทินจีน ซึ่งวันเวลา ของการกินเจทั้ง 9 วันนั้น จะมีชื่อเรียกดังนี้คือ ชิวอิก ชิวยี่ ชิวซา ชิวสี่ ชิวโหงว ชิวลัก ชิวฉิก ชิวโป๊ย และชิวเก้าด้วย

โดยที่เจอี๋วหรือผู้ร่วมพิธีกินเจจะมีการทำบุญในระหว่าง 9 วันที่เรียกว่า "เจคู้" หรือ "ซาลักเก้า" ซึ่งประกอบด้วย วันชิวซา ชิวลัก และชิวเก้าด้วย โดยการนำโหงวก้วยหรือซาก้วย ผลไม้ 5 หรือ 3 อย่างมาไหว้ ซึ่งมักนิยมใช้ผลไม้ ที่มีความหมายเป็นมงคล เช่น สม ซึ่งในภาษีจีนเรียกว่า ไต้กิก แปลว่า โชคดี องุ่น หรือ พู่ทอ หมายถึง งอกงาม สับปะรด หรืออั้งไล้ แปลว่า มีโชค และกล้วย ที่หมายถึง การมีลูกหลานสืบสกุล

การกินเจอย่างถูกต้อง

"อาหารเจ" เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นมาจากพืชผักธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีเนื้อสัตว์ปน และที่สำคัญต้องไม่ปรุงด้วย ผักฉุนทั้ง 5

อันได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุ้ยฉ่าย ใบยาสูบ เนื่องจากผักดังกล่าวเหล่านี้เป็นผักที่มี รสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในรางกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ ซึ่งผู้ที่กินเจถือว่า

กระเทียม ซึ่งรวมไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม จะไปทำลายการทำงานของหัวใจและกระทบกระเทือนต่อธาตุไฟในกาย ถึงแม้ว่ากระเทียมจะมีสารที่สามารถละลายไขมันใน เส้นเลือด (คลอเลสเตอรอล) ได้ แต่กระเทียมก็มีความระคายเคืองสูง ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอาหารเป็นแผลและโรคตับจึงไม่ควรรับประทานมาก

หัวหอม ซึ่งรวมไปถึงต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่ ตามหลักเวชศาสตร์และเภสัชศาสตร์ โบราณของจีนถือว่า หัวหอมจะไปทำลายการ ทำงานของไตและกระทบกระเทือนต่อธาตุน้ำในกาย ถึงแม้ว่า หอมแดงจะช่วยขับพยาธิ ขับลม แก้ท้องอืดแน่น ปวดประจำเดือน และอาการบวมน้ำได้ แต่การบริโภคเป็น ประจำหรือ มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการหลงลืมง่าย ประสาทเสีย มีกลิ่นตัว ฟันเสีย เลือดน้อย และนัยตาฝ้ามัว

หลักเกียว คือ กระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า ในประเทศไทยไม่พบว่า มีการปลูกแพร่หลาย ซึ่งหลักเกียวจะไปทำลายการ ทำงานของตับและกระทบกระเทือนต่อธาตุไม้ในกาย

ใบยาสูบ ซึ่งหมายถึง บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมึนเมาโดยใบยาสูบจะไปทำลายการทำงาน ของปอด และกระทบกระเทือนต่อธาตุโลหะในกาย

ประโยชน์ของการกินเจในมุมมองทางศาสนา

ในมุมมองของศาสนาจะมองประโยชน์ของการกินเจในแง่ของชีวิตและจิตใจ ซึ่งได้แก่

1. บังเกิดเมตตาจิต เกิดความสงบ สุขุม เยือกเย็น อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น โมโหง่าย ดวงธรรมญาณอันบริสุทธิ์จะปรากฏออกมาซึ่งจะช่วยเกื้อกูลสงเสริม ให้บารมี ธรรมสูงขึ้นเรื่อยๆ

2. ทำให้มีสติมั่นคง มีสมาธิแน่วแน่ ไม่ประมาทเลินเล่อ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิตและการทำงาน สามารถรอดพ้นจากภัยต่างๆ เช่น ภัยธรรมชาติ ภัยจากสัตว์ ภัยจากเคราะห์กรรม เมื่อวิญญาณออกจาก ราง ก็จะไปสู่ภพภูมิที่ดี

3. หยุดการทำบาป ตัดเวรกรรมที่ผูกพัน ทำให้ไม่เกิดการอาฆาตพยาบาท ทำให้ปราศจากศัตรูทั้งมนุษย์และสัตว์ที่คิดมุ่งร้ายตามจองเวร

4. สิ่งไม่ดีจะถูกขับออกไป ความรู้สึกขุ่นมัว มืดมนจะหมดไป หลังจากกินเจต่อเนื่องกัน เป็นระยะเวลานานๆ ความสดใสจะปรากฏขึ้นในจิตใจ และถ่ายทอดออกไปสู่ใบ หน้าให้มีความสะอาดสดใส

5. ผู้ที่กินเจ รวมทั้งครอบครัวและบุตรหลาน และคนในปกครองจะเกิดความรุ่งเรืองในชีวิต มีเหตุให้เกิด อยู่ในดินแดนอารยะ มีแต่ความอุดมสมบูรณ์ ปราศจากการทำร้ายรบราฆ่าฟัน ไม่มุ่งร้ายทำลายชีวิตซึ่งกัน และกัน

6. ทำให้จิตใจสะอาดไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจที่สะอาดทำให้มองเห็นกายอันแท้จริง สามารถสู่นิพพานได้ในที่สุด

7. เทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ความคุ้มครองอารักขาไม่ให้สิ่งเลวร้ายหรือวิญญาณชั้นต่ำเข้ามาทำร้าย

ผู้ที่มองประโยชน์ของการกินเจในแง่ของศาสนา จะมีการปฏิบัติที่เคร่งครัดว่า การมองประโยชน์ของการ กินเจในแง่อื่น ซึ่งมักจะให้ผลที่สามารถมองเห็นได้อย่างเกินคาด เกินความคิดคำนึงพื้นฐานของคนทั่วไป เช่น การลุยไฟ การใช้เหล็กเสียบแทงตนเอง หรือม้าทรงต่างๆ ในเทศกาลกินเจที่จังหวัดตรัง นั่นคือ ความเชื่ออันแรงกล้าทำให้เกิดสิ่งที่ตนคิดว่าเป็นไปไม่ได้เสมอ

ประโยชน์ของการกินเจในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบันและแผนโบราณ

1. ให้พลังเย็น โดยได้รับพลังงานจากฟรุกโตส ซึ่งมีในผัก ผลไม้ เป็นพลังที่ไม่ทำร้ายร่างกาย

2. ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะกากใยในพืช ผัก ผลไม้ ช่วยระบบการย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ รวมถึงโรคที่เกิด จากระบบขับถ่ายผิดปกติต่างๆ เช่น โรคริดสีดวงทวาร

3. หากรับประทานประจำจะช่วยฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาด เซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะเสื่อมช้าลง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีอายุยืนยาว สายตาดี แววตาสดใส ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรค มีความคล่อง ตัวรู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด

4. ทำให้ปราศจากโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคตับ โรคลำไส้ โรคเก๊าต์ ฯลฯ เพราะได้รับอาหารธรรมชาติที่มี ประโยชน์ ซึ่งไม่เป็นสาเหตุ และยังช่วยป้องกันโรคเหล่านี้

5. อวัยวะหลักของร่างกาย และอวัยวะเสริมทั้ง 5 ทำงานได้อย่างเต็มสมรรถภาพอวัยวะหลัก ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด อวัยวะเสริมทั้ง 5 ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี

6. ผู้ที่กินเจจะมีร่างกายที่สามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติทั่วไป ซึ่งได้แก่ ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีที่เป็นอันตรายอื่นๆ มลภาวะที่เกิดจากการ เผาไหม้ของเครื่องยนต์ ทั้งจากรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ ซึ่งมีปะปนอยู่ในอากาศ รวมถึงแหล่งอาหารและน้ำดื่ม

จะเห็นได้ว่าในทางการแพทย์นั้น การกินเจมีประโยชน์ในการรักษา ที่สามารถพิสูจน์และ มองเห็นได้ชัดเจน กว่าประโยชน์ในทางศาสนา แม้ว่าการปฏิบัติจะไม่เคร่งครัดเท่ากับความ ต้องการประโยชน์ทางด้านศาสนา

ประโยชน์ของการกินเจ ในมุมมองทางด้านโภชนาการ

มักมีการสงสัยกันอยู่เสมอว่า การกินเจ จะได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ โดยเฉพาะ โปรตีน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าโปรตีนในเนื้อสัตว์เป็นโปรตีน ที่มีคุณภาพดีมากกว่า โปรตีนในพืช ซึ่งเป็นความ เข้าใจที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะแท้ที่จริงแล้วโปรตีนในผัก มีคุณค่าที่ใกล้เคียงกัน ในส่วนของอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นสิ่งที่กังวลกันอีกประการ หนึ่งว่าจะได้ครบหรือไม่ ถ้าคิดในทางกลับกัน สิ่งที่คิดว่าจะขาดมาก ที่สุดคือโปรตีน ในอาหารเจยังมีครบ จึงไม่น่าเป็น ห่วงว่าจะขาดสารอาหารในหมู่อื่น เพราะนอกจากโปรตีน แล้วสารอาหาร หมู่อื่นจะมีอยู่ใน พืชผักผลไม้ทั้งสิ้น ดังนั้น การจะขาดสารอาหาร จึงน่าจะขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การบริโภคมาก กว่า ว่าเป็นคนเลือกกิน หรือไม่ ส่วนสารอาหารที่ได้จากการกินเจในที่นี้ จะขอกล่าวถึงเฉพาะ ส่วนของโปรตีนเท่านั้น เนื่องจากเป็นข้อมูลที่มีผู้สงสัยมากที่สุดว่า โปรตีนจากพืชจะ ทดแทน โปรตีนจาก สัตว์ได้หรือไม่

โปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายคนเรา มีมากในอาหารประเภทถั่ว

โปรตีน คือ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีอยู่ในเนื้อสัตว์ทั่วไป รวมทั้งในไข่ขาวและผัก และจะมีมากในถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และถั่วอื่นๆ โปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายจริงๆ มีอยู่ 10 ชนิด ซึ่งมีอยู่ทั้งในเนื้อสัตว์และถั่วต่างๆ ที่แตกต่างกันก็คือ ในเนื้อสัตว์จะมีไขมันมากกว่าถั่วต่างๆ เมื่อกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์จึงได้รับไขมันมากขึ้นไปด้วย ทำให้อวนรวมไปถึงระบบการย่อยอาหาร ก็ต้องทำงานหนักขึ้นไปด้วย ต่างจากโปรตีนที่ได้จากถั่วซึ่งมีปริมาณไขมันน้อยกว่า และร่างกายสามารถนำไปใช้ได้พอดี โดยไม่เหลือเป็นส่วนเกิน และยังมีกากใยช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และที่สำคัญ ไม่มีคลอเลสเตอรอลเหมือนในเนื้อสัตว์

โปรตีนที่มีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรา 10 ชนิด ซึ่งมีอยู่ครบในถั่วต่างๆ คือ

1. ไลซีน มีหน้าที่สร้างความเจริญเติบโต และสร้างความต้านทานให้แก่ร่างกาย หากขาดไลซีน ร่างกายจะแสดงอาการผิดปกติ เช่น มีอาการออนเพลีย ไม่มีแรง เป็นต้น

2. กลูตามิก เป็นกรดอะมิโนที่บำรุงรักษาความเป็นปกติของเซลล์สมอง หากขาด กลูตามิก จะเกิดอาการผิดปกติทางสมองควบคุมความรู้สึกและจิตใจตนเอง ลำบากจะมีอาการเฉยเมย และซึมเศรา แก่เร็ว ไม่สดใส ร่างกายไม่เจริญเติบโต

3. วาลีน เป็นกรด อะมิโนที่สร้างความเป็นปกติแก่สมองอีกชนิดหนึ่ง รวมถึงกล้ามเนื้อ ระบบประสาท การรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งขึ้นอยู่กับกรดอะมิโนชนิดนี้

4. อาร์จีนีน เป็นส่วนประกอบของอสุจิในเพศชาย หากขาดจะทำให้มีโอกาสเป็นหมัน เพราะเชื้ออสุจิไม่แข็งแรง ทำให้ไม่สามารถเข้าไปผสมกับไข่ของเพศหญิงได้ นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายไม่สดใส ไม่มีความกระชุ่มกระชวย จิตใจไม่ผ่องใส ทำให้แก่เร็ว

5. ซิสตีน เป็นกรด อะมิโนที่ร่างกายนำมาใช้สร้างเซลล์เส้นผมและอินซูลิน ทำให้ร่างกายต่อต้านสิ่งที่เป็นพิษได้ดีขึ้น สร้างภูมิต้านทานและสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา ทางลมหายใจ ผู้ที่ขาดซิสตีนจะเกิดอาการ เป็นกังวล หงุดหงิด ตับผิดปกติ เส้นผมหลุดร่วง

6. ฟีนายอะลานีน หากขาดกรด อะมิโนตัวนี้จะทำให้ควบคุมตนเองไม่อยู่ในเรื่อง การรับประทานอาหาร จะทำให้รับประทานอาหารไม่หยุด ทำให้เกิดโรคอ้วนและอาการมึน ซึม หรือปวดหัว ฟีนายอะลานีนสามารถนำมาสร้างฮอร์โมนไทร็อกซีนของต่อมไธรอยด์ได้อีกด้วย

7. ทรีโอนีน มีความสำคัญต่อระบบทางเดินอาหารและระบบย่อยอาหาร หากขาดทรีโอนีนจะเกิดปัญหาในการย่อยอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด เรอเปรี้ยว

8. อิสติดีน ช่วยดูแลรักษาทำให้ประสาทหูทำงานเป็นปกติ หากขาดอิสติดีนจะเกิด ความเสียหายกับประสาทหู และเกิดอาการหูอื้อ หูตึง ความสามารถในการได้ยินลดลง

9. ทริปโตเฟน ทำหน้าที่ในการย่อยอาหารร่วมกับทรีโอนีน นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเส้นผม ทำให้เส้นผมไม่หลุดร่วงง่าย

รากผมแข็งแรง นอกจากนี้ยังทำให้ผิวพรรณผ่องใส และช่วยสร้างเม็ดโลหิตอีกด้วย

10. เมทีโอนีน ช่วยดูแลรักษาตับ ขับของเสียออกจากตับ ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
หากขาดจะทำให้เส้นตับผิดปกติรวมถึงไตด้วย นอกจากนั้นยังทำให้เส้นผมหลุดร่วงง่าย รางกายไม่สดชื่น ผิวพรรณหมองคล้ำ

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จาก http://irrigation.rid.go.th/rid15/ppn/General/Pakinaka/45.htm

ที่มา webboard.yenta4.com/topic/344872