

## กินเจ อย่างไร ....ไม่ให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2552

## กินเจ อย่างไร ไม่ให้อ้วน



อาหารเจ

ช่วงนี้ผู้รักสุขภาพหลายคนคงกำลังอยู่ในฤดูกาล "ถือศีลกินเจ" โดยเทศกาลกินเจปีนี้ตรงกับวันที่ 18-26 ตุลาคม ซึ่งวันที่ 17 ตุลาคมที่ผ่านมา ถือเป็นวันล้างท้องก่อนที่จะหยุดกินเนื้อสัตว์ และอาหารบางชนิดอย่างจริงจังในวันที่ 18 ตุลาคมเป็นต้นมา

ความหมายของการกินเจที่คนส่วนใหญ่รับรู้คือ การไม่กินเนื้อสัตว์ แต่ไม่ใช่แค่นั้น เพราะหลักการกินเจที่ถูกต้องคือ การงดทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ของสัตว์ รวมทั้งผักจุนทั้ง 5 นั่นก็คือ กระเทียม (ทั้งหัวและต้น) หัวหอม (ต้นหอม, ใบหอม, หอมแดง, หอมขาว, หอมหัวใหญ่) หลักเกียว (เป็นกระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม) กุยช่าย และใบยาสูบ, บุหรี่ รวมทั้งของมีเมตาต่าง ๆ เพราะเชื่อกันว่าผักทั้ง 5 ชนิด

มีกลิ่นรุนแรงมีพิษเข้าไปทำลายธาตุทั้ง 5 ในร่างกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ

## กินเจควรกินอะไรบ้าง?

หลัก ๆ เลยกต้องเป็นผักและผลไม้ **ควรกินผลไม้หลาย ๆ สีทั้งดำ, แดง, เขียว, ขาว, เหลือง** เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุหลากหลาย ที่สำคัญกว่านั้นคือ **ไฟเบอร์** ที่จะช่วยขับถ่ายของเสียและสารพิษตกค้างออกจากร่างกาย ต่อมาก็คือ **พืชตระกูลถั่ว** เพราะเป็นแหล่งโปรตีน มีธาตุเหล็กสูง ช่วยสลายคอเลสเตอรอล ปัจจุบันถั่วถูกแปรรูปโคมไฟอยู่ในรูปของโปรตีนเกษตร ที่มีความคล้ายคลึงกับอาหารจริง ๆ แล้วแถมยังไม่มีไขมันด้วย

**ที่เหลือก็เป็นธัญพืช** เช่นเมล็ดพืชทอง, เมล็ดทานตะวัน ที่เคี้ยวเล่นกันเป็นประจำ มีทั้งวิตามินเอ, ซี และ อี งามา-งาดำ ซึ่งมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย อยาลิมกินเห็ด เพราะมีกรดอะมิโนและแร่ธาตุที่หลากหลาย ที่ขาดไม่ได้คือ **เปลี่ยนจากกินข้าวสวยผิวดำ ๆ มาเป็นข้าวกล้อง** เพราะมีวิตามินและเกลือแร่ 20 ชนิด บำรุงสมองทำให้กระดูกแข็งแรง กากใยสูงช่วยขับถ่ายดี

รศ.พญ.ปริยานุช แยมวงษ์ หัวหน้าสาขาวิชาโภชนาการคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ให้คำแนะนำสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกายที่ถือศีลกินเจว่า ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีนที่ต้องทานให้ครบถ้วน ซึ่งนอกเหนือจากทานแป้งและผักแล้ว ควรทานอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนให้ครบถ้วนเช่น ถั่ว, งา

"ถ้าทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ก็ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ ยิ่งคนที่ออกกำลังกาย ก็ทำให้อ่อนเพลียง่าย แต่ถาทานได้ครบ 5 หมู่ ก็ไม่มีปัญหาแน่นอน คนกินเจไม่ต้องกลัว ออกกำลังกายได้ตามปกติ แต่ถากินเจแล้ว งดออกกำลังกายก็ต้องระวังเรื่องน้ำหนักตัว" รศ.พญ.ปริยานุชกล่าว

## กินเจยังไม่ให้อ้วน?


มีคำถามที่น่าสนใจว่า ถ้าไม่กินเนื้อแล้วหันไปกินแป้ง ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารจะส่งผลเสียต่อร่างกายหรือไม่ โดยเฉพาะสาว ๆ ที่กลัวว่าการกินแป้งในเทศกาลจะทำให้หน้าหนักเพิ่ม พญ.กอบกาญจน์ ไพบุลย์ศิลป์ รองกรรมการผู้จัดการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา แนะนำวิธีกินเจให้ไม่อ้วนไว้ว่า

**1. เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว** เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีต ลูกเดือย ธัญพืชต่าง ๆ ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยออกมาเป็นแป้งที่พอรอมดูดซึม ซึ่งน้ำตาลไม่สูงมากนัก เมื่อเทียบกับปริมาณที่เท่ากันของแป้งขัดขาว

**2. เลือกผักใบมากกว่าพืชหัว** เพราะผักใบมีคาร์โบไฮเดรตที่น้อยกว่าพืชหัวมาก ดังนั้นการกินผักใบจะทำให้เราได้พลังงาน และปริมาณแป้งน้อยกว่าจึงไม่ทำให้อ้วน

**3. เลือกกินของแห้ง, ต้ม, ตุ่นดีกว่าของทอดและผัด** เพราะช่วยให้เลี่ยงการกินน้ำมัน

ซึ่งมีไขมันอยู่สูง

 **4.กินหวานให้น้อยลง** ไม่ใช่แค่เมื่อคุณกินเจแล้ว จะสามารถกินขนมหวานได้เต็มที่ เพราะไม่ว่าจะเป็นอาหารเจหรือไม่เจ ถ้ามีความหวานและผสมน้ำตาลอยู่มากก็อ้วนได้ไม่ต่างกัน

 **5.ลดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ** เพราะจะช่วยให้ร่างกายขับพิษต่าง ๆ ออกมาได้ ทั้งช่วยลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดภาวะร้อนในจากธาตุในร่างกายที่ไม่สมดุลได้อีกด้วย

ในเทศกาลถือศีลกินเจ ไม่ใช่แค่ปรับเปลี่ยนวิธีการกินอย่างเดียวเท่านั้น เพราะหลักการถือศีลกินเจ มี 3 ข้อหลัก ๆ คือ 1.เจที่ปาก ไม่กินเนื้อสัตว์, ไม่พูดเพ้อเจ้อ, ไม่พูดคำหยาบ, ไม่พูดจายุยเหยยเสียดย 2.เจที่กาย ไม่ประพฤติชั่ว, ไม่ฆ่าสัตว์ 3.เจที่ใจ ไม่คิดชั่วร้าย, ไม่คิดไร้สาระและมีสมาธิ ถ้าทำได้ตามคำแนะนำข้างต้นรับรองสุขภาพดีทั้งกายและใจ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



ที่มา กระปุกดอทคอม