กินเจ อย่างไร .....ไม่ให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2552

กินเจ อย่างไร ไม่ให้อ้วน

อาหารเจ

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

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

มีกลิ่นรุนแรงมีพิษเข้าไปทำลายธาตุทั้ง 5 ในร่างกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ

กินเจควรกินอะไรบ้าง?

หลัก ๆ เลยต้องเป็นผักและผลไม้ **ควรกินผลไม้หลายๆ สีทั้งดำ, แดง, เขียว, ขาว, เหลือง** เพื่อให้ได้รับวิตามินและแรธาตุหลากหลาย ที่สำคัญกว่านั้นคือ **ไฟเบอร์**
ที่จะช่วยขับถ่ายของเสียและสารพิษตกค้างออกจากร่างกาย ต่อมาก็คือ **พืชตระกูลถั่ว** เพราะเป็นแหล่งโปรตีน
มีธาตุเหล็กสูง ช่วยสลายคอเลสเตอรอล ปัจจุบันถั่วถูกแปลงโฉมให้อยู่ในรูปของโปรตีนเกษตร
ที่มีความคลายคลึงกับอาหารจริง ๆ แล้วแถมยังไม่มีไขมันด้วย

ที่เหลือก็เป็นธัญพืช เช่นเมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน ที่เคี้ยวเล่นกันเป็นประจำ มีทั้งวิตามินเอ, ซี และ อี งาขาว-งาดำ ซึ่งมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย อย่าลืมกินเห็ด
เพราะมีกรดอะมิโนและแรธาตุที่หลากหลาย ที่ขาดไม่ได้คือ **เปลี่ยนจากกินข้าวสวยผิวขาว ๆ มาเป็นข้าวกล้อง**
เพราะมีวิตามินและเกลือแร 20 ชนิด บำรุงสมองทำให้กระดูกแข็งแรง กากใยสูงช่วยขับถ่ายดี

รศ.พญ.ปรียานุช แย้มวงษ์ หัวหน้าสาขาวิชาโภชนาการคลีนิค ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ให้คำแนะนำสำหรับนักกีฬาและผู้ที่ออกำลังกายที่ถือศีลกินเจว่า
ควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีนที่ต้องทานให้ครบถ้วน ซึ่งนอกเหนือจากทานแป้งและผักแล้ว
ควรทานอาหารที่เป็นแหลงโปรตีนให้ครบถ้วนเช่น ถั่ว, งา

"ถ้าทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ก็ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ ยิ่งคนที่ออกกำลังกาย
ก็ทำให้อ่อนเพลียง่าย แต่ถ้าทานได้ครบ 5 หมู่ ก็ไม่มีปัญหาแน่นอน คนกินเจไม่ต้องกลัว ออกกำลังได้ตามปกติ
แต่ถ้ากินเจแล้ว งดออกกำลังก็ต้องระวังเรื่องน้ำหนักตัว" รศ.พญ.ปรียานุชกล่าว

กินเจยังไงไม่ให้อ้วน?

มีคำถามที่น่าสนใจว่า ถ้าไม่กินเนื้อแล้วหันไปกินแป้ง
ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารเจจะส่งผลเสียต่อร่างกายหรือไม่ โดยเฉพาะสาว ๆ
ที่กลัวว่าการกินแป้งในเทศกาลเจจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม พญ.กอบกาญจน์ ไพบูลย์ศิลปะ รองกรรมการผู้จัดการบัลวี-ศูนย์ธรรมชาติบำบัด แนะนำวิธีกินเจให้ไม่อ้วนไว้ว่า

1.เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ลูกเดือย ธัญพืชต่าง ๆ
ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยออกมาเป็นแป้งที่พร้อมดูดซึม ซึ่งน้ำตาลไม่สูงมากนัก
เมื่อเทียบกับปริมาณที่เท่ากันของแป้งขัดขาว

2.เลือกผักใบมากกว่าพืชหัว เพราะผักใบมีคาร์โบไฮเดรตที่น้อยกว่าพืชหัวมาก ดังนั้น
การกินผักใบจะทำให้เราได้พลังงาน และปริมาณแป้งนอยกวาจึงไม่ทำให้อวน

3.เลือกกินของนึ่ง, ต้ม, ตุ๋นดีกว่าของทอดและผัด เพราะช่วยให้เลี่ยงการกินน้ำมัน

ซึ่งมีไขมันอยู่สูง

4.กินหวานให้น้อยลง ไม่ใช่ว่าเมื่อคุณกินเจแล้ว จะสามารถกินขนมหวานได้เต็มที่ เพราะไม่ว่าจะเป็นอาหารเจหรือไม่เจ ถ้ามีความหวานและผสมน้ำตาลอยู่มากก็อวนได้ไม่ต่างกัน

5.อดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ เพราะจะช่วยให้ร่างกายขับพิษต่าง ๆ ออกมาได้ ทั้งช่วยลดไขมันในเลือด ลดน้ำหนัก ลดภาวะรอนในจากธาตุในร่างกายที่ไม่สมดุลได้อีกด้วย

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

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ที่มา กระปุกดอทคอม