ผักที่ห้ามในเทศกาลกินเจ

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2551

อาหารเจ เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์
รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใดที่ทำมาจากสัตว์ทุกประเภท ที่สำคัญอาหารเจจะงดเว้นการปรุงด้วยผักฉุน 5 ประเภท นั่นคือ **กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ** เพราะผักเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ อีกทั้งยังมีพิษทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญ ภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ ซึ่งผู้ที่กินเจมีความเชื่อว่า

กระเทียม รวมไปถึง หัวกระ เทียม ต้นกระเทียม
จะไปทำลายการทำงานของหัวใจและกระทบกระเทือน ต่อธาตุไฟในกาย
ถึงแม้ว่ากระเทียมจะมีสารที่สามารถละลายไขมันใน เส้นเลือด (คอเลสเตอรอล) ได้
แต่กระเทียมก็มีความระคายเคืองสูง
ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอาหารเป็นแผลและโรคตับจึงไม่ควรรับประทานมาก

สำหรับ **หัวหอม** รวมไปถึงต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่
ตามหลักเวชศาสตร์และเภสัชศาสตร์โบราณของจีนถือว่า หัวหอมจะไปทำลายการ ทำงานของไต
และกระทบกระเทือนต่อ ธาตุน้ำในกาย ถึงแม้ว่าหอมแดงจะช่วยขับพยาธิ ขับลม แก้ท้องอืดแน่น ปวดประจำเดือน
และอาการบวมน้ำได้ แต่การบริโภคเป็นประจำ หรือมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการหลงลืมง่าย ประสาทเสีย
มีกลิ่นตัว ฟันเสีย เลือดน้อย และนัยน์ตาฝ้ามัว

มาที่ **หลักเกียว** คือ กระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า
ในประเทศ ไทยไม่พบว่ามีการปลูกแพร่หลาย ซึ่งหลักเกียวจะไปทำลายการ ทำงานของม้าม กระเทือน ธาตุดิน ในกาย

ส่วน **กุยช่าย** ทำลายการทำงานของตับ และกระทบกระเทือนต่อ ธาตุไม้ ในกาย

สุดท้าย **ใบยาสูบ** ซึ่งหมายถึง บุหรี่ ยาเส้น นั้น เป็นของเสพติดมึนเมา
โดยใบยาสูบจะไปทำลายการทำงานของปอด และกระทบกระ เทือนต่อ ธาตุโลหะ ในกาย

ที่มา **สนุก.คอม**