

## อาหารเจอาหารเพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552




คุณๆทั้งหลาย คำว่า "เจ" หรือ "แเจ" ในภาษาจีนมีความหมายในทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานว่า อุโบสถ และแปลได้ อีกอย่างหนึ่งว่า ไม่มีดาว ซึ่งความหมายที่แท้จริงของคำว่า "กินเจ" คือ การรับประทาน อาหารก่อนเที่ยงวัน 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 "กินเจที่แท้จริง"

### 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 ชิวอิ๊ก ชิวยี่ ชิวซา ชิวสี่ ชิวโหวง ชิวลัก ชิวฉิก ชิวโปย และชิวเกาดวย

 โดยที่เจอี๊วหรือผู้ร่วมพิธีกินเจจะมีการทำบุญในระหว่าง 9 วันที่เรียกว่า "เจคี่" หรือ "ซาลักเก๊า" ซึ่งประกอบด้วย วันชิวซา ชิวลัก และชิวเกาดวย โดยการนำโหวงกวยหรือซากกวย ผลไม้ 5 หรือ 3 อย่างมาไหว ซึ่งมักนิยมใช้ผลไม้ ที่มีความหมายเป็นมงคล เช่น สม ซึ่งในภาษาจีนเรียกว่า ไตกิก แปลว่า โชคดี อุงน หรือ พุทอ หมายถึง งอกงาม สับปะรด หรืออั้งไล แปลว่า มีโชค และกลวย ที่หมายถึง การมีลูกหลานสืบสกุล

### การกินเจอย่างถูกต้อง

"อาหารเจ" เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นมาจากพืชผักธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีเนื้อสัตว์ปน และที่สำคัญต้องไม่ปรุงด้วย ผักฉุนทั้ง 5 อันได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย ใบยาสูบ เนื่องจากผักดังกล่าวเหล่านี้เป็นผักที่มี รสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ ซึ่งผู้ที่กินเจถือว่า

**กระเทียม** ซึ่งรวมไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม จะไปทำลายการทำงานของหัวใจและกระทบกระเทือนต่อธาตุไฟในร่างกาย ถึงแม้ว่ากระเทียมจะมีสารที่สามารถละลายไขมันใน เสนเลือด (คลอเลสเตอรอล) ได้ แต่กระเทียมก็มีความระคายเคืองสูง ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะหรือกระเพาะอาหารเป็นแผลและโรคตับจึงไม่ควรรับประทานมาก

**หัวหอม** ซึ่งรวมไปถึงต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่ ตามหลักเวชศาสตร์และเภสัชศาสตร์ โบราณของจีนถือว่า หัวหอมจะไปทำลายการ ทำงานของไตและกระทบกระเทือนต่อธาตุน้ำในร่างกาย ถึงแม้ว่า หอมแดงจะช่วยขับพยาธิ ขับลม

แก้ท้องอืดแน่น ปวดประจำเดือน และอาการบวมหน้าได้ แต่การบริโภคเป็น ประจำหรือ มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการหลงลืมง่าย ประสาทเสีย มีกลิ่นตัว ฟันเสีย เลือดน้อย และหน้าตาฝ้ามัว

**หลักเกี่ยว** คือ กระทบมโชนจีน ลักษณะคล้ายหวักระทบม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า ในประเทศไทยไม่พบว่า มีการปลูกแพร่หลาย ซึ่งหลักเกี่ยวจะไปทำลายการ ทำงานของตับและกระทบกระเทือนต่อธาตุไม่ในกาย

**ใบยาสูบ** ซึ่งหมายถึง บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมีเนมาโดยใบยาสูบจะไปทำลายการทำงาน ของปอด และ กระทบกระเทือนต่อธาตุโลหะในกาย

### ประโยชน์ของการกินเจในมุมมองทางศาสนา

ในมุมมองของศาสนาจะมองประโยชน์ของการกินเจในแง่ของชีวิตและจิตใจ ซึ่งได้แก่

1. บังเกิดเมตตาจิต เกิดความสงบ สุขุม เยือกเย็น อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่หุนหันพลันแล่น โมโหง่าย ดวง ธรรมญาณอันบริสุทธิ์จะปรากฏออกมาซึ่งจะช่วยเกื้อกูลส่งเสริม ให้บารมี ธรรมสูงขึ้นเรื่อยๆ
2. ทำให้มีสติมั่นคง มีสมาธิแน่นหนา ไม่ประมาทเลินเล่อ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิตและการทำงาน สามารถรอดพ้นจากภัยต่างๆ เช่น ภัยธรรมชาติ ภัยจากสัตว์ ภัยจากเคราะห์กรรม เมื่อวิญญูณออกจาก ร่าง ก็จะไปสุภพภูมิที่ดี
3. หยุดการทำบาป ตัดเวรกรรมที่ ผูกพัน ทำให้ไม่ เกิดการอาฆาต พยาบาท ทำให้ปราศจากศัตรูทั้ง มนุษย์ และสัตว์ ที่คิดมุ่งร้ายตามจองเวร
4. สิ่งไม่ดีจะถูกขับออกไป ความรู้สึกขุ่นมัว มีดมนจะหมดไป หลังจากกินเจต่อเนื่องกัน เป็นระยะเวลาหลายๆ ความสดใสจะปรากฏขึ้นในจิตใจ และกายทอดออกไปสู่ใบ หนาให้มีความสะอาดสดใส
5. ผู้ที่กินเจ รวมทั้งครอบครัวและบุตรหลาน และคนในปกครองจะเกิดความรุ่งเรืองในชีวิต มีเหตุให้เกิด อยู่บนดินแดนอารยะ มีแต่ความอุดมสมบูรณ์ ปราศจากการทำร้ายบรรณาพัน ไม่มุ่งร้ายทำลายชีวิตซึ่งกัน และกัน
6. ทำให้จิตใจสะอาดไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจที่สะอาดทำให้มองเห็นกายอันแท้จริง สามารถสู้นิพพานได้ในที่สุด
7. เทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ความคุ้มครองอารักขาไม่ให้สิ่งเลวร้ายหรือวิญญูณชั้นต่ำเข้ามาทำร้าย

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

### ประโยชน์ของการกินเจในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบันและแผนโบราณ

1. ให้พลังเย็น โดยได้รับพลังงานจากฟรุกโตส ซึ่งมีในผัก ผลไม้ เป็นพลังที่ไม่ทำร้ายร่างกาย
2. ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะกากใยในพืช ผัก ผลไม้ ช่วยระบบ การย่อยและระบบขับถ่าย ทำให้ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ รวมถึงโรคที่เกิด จากระบบขับถ่ายผิดปกติต่างๆ เช่น โรคกรดไหลย้อน ทวาร
3. หากรับประทานประจำจะช่วยฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาด เซลล์ต่างๆ ในร่างกายจะเสื่อมช้าลง ทำให้ ผิวพรรณผ่องใส มีอายุยืนยาว สายตาดี แวตาสดใส 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 ธงน้ำดี
6. ผู้ที่กินเจจะมีร่างกายที่สามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติทั่วไป ซึ่งได้แก่ ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีที่เป็นอันตรายอื่นๆ มลภาวะที่เกิดจากการ เผาไหม้ของเครื่องยนต์ ทั้งจากรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ ซึ่งมีปะปนอยู่ในอากาศ รวมถึงแหล่งอาหารและน้ำดื่ม

จะเห็นได้ว่าในทางกานแพทย์นั้น การกินเจมีประโยชน์ในการรักษา ที่สามารถพิสูจน์และ มองเห็นได้ชัดเจน กว่าประโยชน์ในทางศาสนา แมวการปฏิบัติจะไม่เคร่งครัดเท่ากับความ ต้องการประโยชน์ทางดานศาสนา

## ประโยชน์ของการกินเจ ในมุมมองทางด้านโภชนาการ

✖ มักมีการสงสัยกันอยู่เสมอว่า การกินเจ จะได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่หรือไม่ โดยเฉพาะ โปรตีน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าโปรตีนในเนื้อสัตว์เป็นโปรตีน ที่มีคุณภาพดีมากกว่า โปรตีนในพืช ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะแท้จริงแล้วโปรตีนในผัก มีคุณค่าที่ใกล้เคียงกัน ในส่วนของอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นสิ่งที่กังวลกันอีกประการหนึ่งว่าจะได้ครบหรือไม่ ถ้าคิดในทางกลับกัน สิ่งที่จะคิดว่าขาดมากที่สุดคือโปรตีน ในอาหารเจยังมีครบ จึงไม่น่าเป็นห่วงว่าจะขาดสารอาหารในหมู่อื่น เพราะนอกจากโปรตีน แล้วสารอาหาร หมู่อื่นจะมีอยู่ใน พืชผักผลไม้ทั้งสิ้น ดังนั้น การจะขาดสารอาหาร จึงน่าจะขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การบริโภคมากกว่า ว่าเป็นคนเลือกกินหรือไม่ ส่วนสารอาหารที่ได้จากการกินเจในที่นี้ จะขอกล่าวถึงเฉพาะ ส่วนของโปรตีนเท่านั้น เนื่องจากเป็นข้อมูลที่มีผู้สงสัยมากที่สุดว่า โปรตีนจากพืชจะ ทดแทน โปรตีนจาก สัตว์ใดหรือไม่

โปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายคนเรา มีมากในอาหารประเภทถั่ว

โปรตีน คือ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีอยู่ในเนื้อสัตว์ทั่วไป รวมทั้งในไข่ขาวและผัก และจะมีมากในถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และถั่วอื่นๆ โปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายจริงๆ มีอยู่ 10 ชนิด ซึ่งมีอยู่ในเนื้อสัตว์และถั่วต่างๆ ที่แตกต่างกันก็คือ ในเนื้อสัตว์จะมีไขมันมากกว่าถั่วต่างๆ เมื่อกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์จึงได้รับไขมันมากขึ้นไปด้วย ทำให้อ้วนรวมไปถึงระบบการย่อยอาหาร ก็ต้องทำงานหนักขึ้นไปด้วย ต่างจากโปรตีนที่ได้จากถั่วซึ่งมีปริมาณไขมันน้อยกว่า และร่างกายสามารถนำไปใช้ได้พอดี โดยไม่เหลือเป็นส้วนเกิน และยังมีการช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และที่สำคัญ ไม่มีคลอเลสเตอรอลเหมือนในเนื้อสัตว์

โปรตีนที่มีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรา 10 ชนิด ซึ่งมีอยู่ครบในถั่วต่างๆ คือ

**1. ไลซีน** มีหน้าที่สร้างความเจริญเติบโต และสร้างความต้านทานให้แก่ร่างกาย หากขาดไลซีน ร่างกายจะแสดงอาการผิดปกติ เช่น มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นต้น

**2. กลูตามิก** เป็นกรดอะมิโนที่บำรุงรักษาความเป็นปกติของเซลล์สมอง หากขาด กลูตามิก จะเกิดอาการผิดปกติทางสมองควบคุมความรู้สึกและจิตใจตนเอง ลำบากจะมีอาการเฉยเมย และซึมเศร้า แก่เร็ว ไม่สดใส ร่างกายไม่เจริญเติบโต

**3. วาลีน** เป็นกรด อะมิโนที่สร้างความเป็นปกติแก่สมองอีกชนิดหนึ่ง รวมถึงกล้ามเนื้อ ระบบประสาท การรับรู้ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งขึ้นอยู่กับกรดอะมิโนชนิดนี้

**4. อาร์จินีน** เป็นส่วนประกอบของอูรีนในเพศชาย หากขาดจะทำให้มีโอกาสเป็นหมัน เพราะเชื้ออสุจิไม่แข็งแรง ทำให้ไม่สามารถเข้าไปผสมกับไข่ของเพศหญิงได้ นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายไม่สดใส ไม่มีความกระชุ่มกระชวย จิตใจไม่ผ่องใส ทำให้แก่เร็ว

**5. ซิสทีน** เป็นกรด อะมิโนที่ร่างกายนำมาใช้สร้างเซลล์เส้นผมและอินซูลิน ทำให้ร่างกายต่อต้านสิ่งที่เป็นพิษได้ดีขึ้น สร้างภูมิต้านทานและสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา ทางลมหายใจ ผู้ที่ขาดซิสทีนจะเกิดอาการ เป็นกังวล หงุดหงิด ดับผิดปกติ เส้นผมหลุดร่วง

**6. ฟินายอะลานีน** หากขาดกรด อะมิโนตัวนี้จะทำให้ควบคุมตนเองไม่อยู่ในเรื่อง การรับประทานอาหาร จะทำให้รับประทานอาหารไม่หยุด ทำให้เกิดโรคอ้วนและอาการมีน ซึม หรือปวดหัว ฟินายอะลานีนสามารถนำมาสร้างฮอร์โมนไทร็อกซินของต่อมไทรอยด์ได้อีกด้วย

**7. ทรีโอนีน** มีความสำคัญต่อระบบทางเดินอาหารและระบบย่อยอาหาร หากขาดทรีโอนีนจะเกิดปัญหาในการย่อยอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด เรอเปรี้ยว

**8. ฮิสติดีน** ช่วยดูแลรักษาทำให้ประสาทหูทำงานเป็นปกติ หากขาดฮิสติดีนจะเกิด ความเสียหายกับประสาทหู และเกิดอาการหูอื้อ หูตึง ความสามารถในการได้ยินลดลง

**9. ทรีปโตเฟน** ทำหน้าที่ในการย่อยอาหารร่วมกับทรีโอนีน นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเส้นผม ทำให้เส้นผมไม่หลุดร่วงง่าย รากผมแข็งแรง นอกจากนี้ยังทำให้ผิวพรรณผ่องใส และช่วยสร้างเม็ดโลหิตได้อีกด้วย

**10. เมไทโอนีน** ช่วยดูแลรักษาตับ ขับของเสียออกจากตับ ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย หากขาดจะทำให้เส้นตบผิดปกติรวมถึงไตด้วย นอกจากนี้ยังทำให้เส้นผมหลุดร่วงง่าย ร่างกายไม่สดใส ผิวพรรณหมองคล้ำ