

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เรื่องต้องรู้ คู่มือสำหรับถือศีลกินเจ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ เทศกาลกินเจมาถึงอีกปีแล้ว หลายๆ ท่านคงมีความรู้เรื่องการเข้าสู่ช่วงเทศกาลกินเจมาแล้ว แต่สำหรับบางท่านที่เป็นมือใหม่ อาจยังไม่รู้รายละเอียดเกี่ยวกับข้อห้าม หรือข้อปฏิบัติเท่าไรนัก บทความประจำวันวันนี้จึงได้รวบรวมรายละเอียดและเรื่องที่ต้องรู้ก่อนถือศีลกินเจมาฝากกัน ดังนี้ ครับ/คะ

คำถามแรกคือ ใครบ้างที่สามารถกินเจได้ คำตอบก็คือ การกินเจสามารถกินได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่จะมีข้อจำกัดสำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เพราะเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารครบถ้วนในการเจริญเติบโต อีกทั้งยังต้องระวังในคนที่มีโรคประจำตัว เช่น ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่มีภาวะฟอสฟอรัสในเลือดสูง เพราะกลุ่มอาหารเจที่เป็นโปรตีนจากถั่วเหลืองจะมีปริมาณฟอสฟอรัสค่อนข้างสูง นอกจากนี้อาหารเจจะมีความมันและโซเดียมสูง ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังจึงไม่เหมาะจะบริโภคอาหารเจเป็นเวลานานครับ/คะ

อีกหนึ่งคำถามที่มักเกิดข้อสงสัยในช่วงกินเจก็คือ กินเจแตกต่างจากกินมังสวิรัตอย่างไร มังสวัตติแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ มังสวัตติแบบไม่เคร่งครัดที่สามารถบริโภคนมและไข่ได้ ส่วนอีกประเภทคือมังสวัตติแบบเคร่งครัด ซึ่งมีความคล้ายกับการกินเจตรงทั้งงดเว้นเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เหมือนกัน แต่มังสวัตติจะสามารถนำผักทุกชนิดมาปรุงได้ในขณะที่อาหารเจมีการปรุงอาหารที่เข้มงวดกว่า เช่น งดผักที่มีกลิ่นฉุน รวมถึงยังต้องรักษาศีลให้จิตใจบริสุทธิ์ด้วย

ในเทศกาลการกินเจอาจทำให้บางท่านกังวลในเรื่องรูปร่าง เนื่องจากอาหารเจส่วนใหญ่มีส่วนผสมของแป้งเป็นหลัก อีกทั้งยังมีความมันจากการผัด การทอดที่ใช้ไขมันเยอะเพื่อปรับให้มีรสชาติที่อร่อยขึ้น ให้รับประทานง่าย จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้คนกินเจน้ำหนักขึ้นเพราะร่างกายได้รับพลังงานและโซเดียมมากเกินไป ดังนั้น ผู้ที่กินเจจึงควรเลือกกินอย่างถูกต้อง โดยเน้นอาหารจากธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ เต้าหู้ หรืออาหารที่ปรุงแต่งน้อยที่สุดครับ/คะ

ในส่วนข้อปฏิบัติ และข้อห้ามเมื่อต้องถือศีลกินเจ การถือศีลกินเจนั้นมีข้อห้ามและข้อปฏิบัติที่สืบทอดกันมาหลายอย่าง เช่น งดเว้นเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ งดเว้นผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ เนื่องจากชาวจีนมีความเชื่อว่าผักที่มีกลิ่นฉุนจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ที่ถือศีลกินเจทำให้มีจิตใจเร่าร้อน ขัดขวางการรักษาศีล นอกจากนี้ยังต้องงดเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และของมีเมาทุกชนิด และเน้นอาหารรสชาติอ่อน ๆ ไม่เปรี้ยวจัด เค็มจัด ไม่ปรุงแต่งรสชาติมากเกินไป เพื่อให้ดีต่อสุขภาพร่างกาย ผักให้จิตใจให้ไม่ยึดติดเช่นเดียวกับการบำเพ็ญรักษาศีลครับ/คะ

สุดท้ายนี้ การกินเจคือการทำบุญต่อสัตว์และเป็นการรักษาศีล ดังนั้นผู้ที่กินเจจะต้องไม่เบียดเบียนตนเอง กินให้อิ่ม เลือกกินอาหารเจที่ดีต่อร่างกาย และขอให้ทุกท่านกินเจอย่างมีความสุขในปี 2566 ได้รับบุญเต็มอก รับประทานอาหารเต็มท้อง และขออนุโมทนาบุญกับความตั้งใจละเว้นชีวิตสัตว์ของท่านด้วยนะครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “เรื่องต้องรู้ คู่มือสำหรับถือศีลกินเจ”

เรียบเรียงโดย ปาณิสรา พานแก้ว/ เดชรินทร์ มัชฌันติกะ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : กลุ่มสาขาวิชาโภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล