

กินเจปีนี้.. อัมบุญ.. พูนสุขภาพ

เทศกาลกินเจ ถือเป็นเทศกาลที่ปรากฏให้เห็นได้บนปฏิทินไทยประมาณเดือน 10 ของทุก ๆ ปี มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน เมื่อประมาณ 400 กว่าปีมาแล้ว และได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน คนไทยเชื้อสายจีนปฏิบัติต่อกันมาด้วยความเชื่อที่ว่าเป็นการละเว้นการเอาชีวิตสัตว์ เพื่อสักการะบูชาแก่พระพุทธเจ้า และมหาโพธิ์สัตว์กวนอิม จนต่อมาคนไทยแท้ ๆ ก็หันมาให้ความสนใจกับเทศกาลกินเจมากขึ้นด้วย เนื่องด้วยว่าเป็นการละเว้นการเอาชีวิตสัตว์ และคิดว่าการเลี้ยงการกินเนื้อสัตว์จะช่วยให้สุขภาพดีกว่า บางคนกินแล้วก็รู้สึกว่าได้กินยา งามได้บุญ ได้สุขภาพ หันมากินเจ หรือกินมังสวิริตลอดชีวิตเลยก็มี

เมื่อเทศกาลกินเจมาถึง ตลาดในทุก ๆ ที่มักจะคึกคักเป็นพิเศษ หากเราไปเดินตลาดในช่วงเทศกาล เราจะรู้ว่าอาหารเจมีการพัฒนาขึ้นมาก จากที่เมื่อก่อนมีแค่โปรตีนเกษตร เต้าหู้ และหมีกิ้ง ปัจจุบันก็ได้นำถั่วเหลือง โปรตีนเกษตร หมีกิ้ง แป้ง หัวบุกมาผสมดัดแปลง แต่งสี แต่งกลิ่นให้คล้ายเนื้อสัตว์ได้ เป็นเนื้อสัตว์เทียมหลายอย่าง เช่น กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้น ปลาเค็ม ที่นอกจากจะมีหน้าตาคล้ายเนื้อสัตว์จริงแล้ว รสชาติ เนื้อสัมผัสยังใกล้เคียงมาก ๆ ทำให้คนที่กินเจง่ายขึ้น และไม่รู้สึกลำบากที่จะต้องกินอาหารในช่วงเทศกาล

แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตามแม้เราจะถือศีลกินเจไม่กี่วัน หรือตลอดชีวิต เราก็ควรที่จะดูคุณค่าทางอาหาร และโภชนาการให้ได้สัดส่วนที่พอเหมาะด้วย ปัญหาที่มักพบในช่วงเทศกาลกินเจคือ **การกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต และไขมันมากเกินไป** เพราะอาหารเจส่วนมากจะมีส่วนผสมของแป้ง หรืออาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก อีกทั้งหลาย ๆ เมนูก็มักจะเป็นเมนูผัดหรือทอด แม้แต่เมนูที่เป็นต้มจืด ยังนำผักไปผัดก่อนที่จะมาทำเป็นต้มจืด อาหารว่างส่วนมากก็จะเป็นขนมที่มีน้ำตาลในปริมาณมาก เป็นพวกแป้งทอดหรือห่อฟองเต้าหู้ทอดจิ้มกับน้ำจิ้มที่หวานจัด และยังมีอีกหลายเมนูที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันเห็นอย่างนี้แล้ว ถ้าลองดูรายละเอียดจริง ๆ เราอาจจะได้บุญ แต่เราจะได้สุขภาพฟรีเปล่าละ



ถ้าพูดถึงคุณค่าทางอาหารของอาหารเจ นอกจากคาร์โบไฮเดรต และไขมันแล้ว เราสามารถหาโปรตีนทดแทนเนื้อสัตว์ได้ แหล่งของโปรตีนคือ **ถั่วเหลืองนั่นเอง** เพราะเป็นพืชที่ให้ปริมาณโปรตีน และกรดอะมิโนจำเป็นเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ นอกจากถั่วเหลืองเป็นเมล็ดที่นำมาคั้นเอาน้ำเป็นน้ำมันถั่วเหลือง ก็ยังมีเต้าหู้ และโปรตีนเกษตร (เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีโปรตีนจากถั่วเหลืองถึง 50%) ที่เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีถั่วเหลืองเป็นส่วนผสมหลัก นอกจากนี้ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีต่าง ๆ และผักบางชนิดก็ที่มีโปรตีนด้วยเช่นกัน เพียงแต่อาจจะไม่ได้เป็นโปรตีนคุณภาพหรือมีปริมาณโปรตีนเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ แต่ถ้ากินในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ก็พอทดแทนการกินเนื้อสัตว์ได้ และเรายังได้ใยอาหารจากธัญพืชและผักด้วย

การเลือกการประกอบอาหารที่ใช้น้ำมันน้อย ก็ช่วยลดพลังงานที่เราจะได้เพิ่มจากไขมันได้ ซึ่งในปัจจุบันเรามีอุปกรณ์ทำอาหารที่ช่วยย่นระยะเวลาในการทำอาหาร สะดวกสบาย ถึงแม้จะไม่น้ำมันหน้าตาของอาหารก็ออกมาดูดีเหมือนอาหารที่ผ่านการทอดในน้ำมัน เนื้อสัมผัสอาจจะแตกต่างกันไปบ้าง แต่หลาย ๆ คนก็ยอมรับได้ และด้วยเทรนด์สุขภาพกำลังมาเชื่อว่าหลาย ๆ บ้านก็คงจะมีเจ้าหม้อทอดไร้น้ำมันอยู่ติดครัวแทบจะเป็นอุปกรณ์หลักประจำครัวไปแล้ว หรือบางคนก็เลือกที่จะใช้น้ำในการผัดแทนการใช้น้ำมัน เท่านั้นเราจะลดปริมาณไขมันในอาหารได้เหมือนกัน



ในคนที่เลือกประกอบอาหารแบบใช้น้ำมัน ถ้าเมนูนั้นจำเป็นต้องใช้น้ำมันเราอาจจะเริ่มจากเลือกชนิดของน้ำมัน **ใช้เป็นชนิดไขมันดี** เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันถั่วลิสง ปริมาณการใช้ก็เป็นสิ่งสำคัญ ถึงแม้จะเป็นกลุ่มของไขมันดี แต่ถ้าใช้ในปริมาณมากก็จะได้รับพลังงานมากตามไปด้วย **นอกจากนี้ถั่วเปลือกแข็ง** เช่น ถั่วลิสง อัลมอนด์ แมคคาเดเมีย ก็จัดเป็นแหล่งของไขมันที่ดีด้วยเช่นกัน ซึ่งถั่วเปลือกแข็งประมาณ 6-10 เม็ดจะเทียบเท่ากับน้ำมันประมาณ 1 ช้อนชา แต่ถ้ากินเล่นมากเกินไปก็ได้รับพลังงานมากขึ้นด้วยนะคะ คนที่ชอบกินอาหารผัดทอด หรือกินถั่วเปลือกแข็งเป็นอาหารว่างก็ลองเอาไปปรับ และเลือกใช้กันนะคะ



อาหารว่างและขนมหวานช่วงเทศกาลก็น่ากินไม่น้อย แต่จะว่าไปเราสามารถเลือกกินเป็นผลไม้ในสัดส่วนที่พอเหมาะประมาณ 6-8 ชิ้นต่อมื้อแทนการกินอาหารว่างหรือขนมที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลที่สูงกว่า เท่านั้นเราจะลดปริมาณไขมันและน้ำตาลได้ แถมยังได้วิตามิน และใยอาหารจากผลไม้อีกด้วย

นอกจากคุณค่าทางอาหาร ยังมีเรื่องการปรุงรส ที่เราควรลดการปรุงเหมือนกับการทานอาหารปกติ เพราะในช่วงเทศกาลนี้ นอกจากอาหารมัน ๆ แล้ว อาหารมักจะมีเครื่องรสเค็มจัด และหวานจัด เพื่อให้ทานง่ายขึ้น และด้วยรสที่จัดจ้านนี้เอง ทำให้เรากินอาหารในมือนั้น ๆ ได้มากขึ้น ส่งผลให้ได้รับปริมาณโซเดียมและคาร์โบไฮเดรตมากขึ้นตามไปด้วย

อาหารเจก็เหมือนกับอาหารทั่วไป เพียงแต่เปลี่ยนรูปแบบของแหล่งโปรตีนจากสัตว์มาเป็นโปรตีนจากพืช **การเลือกกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และการปรุงแต่น้อย หรือลดการปรุงเพิ่มยังคงเป็นสิ่งที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินอาหาร** หวังว่าทุก ๆ คนจะสามารถนำไปปรับใช้ให้กินดี มีสุข อิ่มบุญ และมีสุขภาพดีกันนะคะ