

กินอย่างไร ให้ถูกต้อง

อิชยา อิงภาคร

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

สัญลักษณ์ธงเหลืองปลิวไสวอยู่ตามร้านอาหาร เป็นสัญญาณว่ากำลังก้าวเข้าสู่ช่วงเทศกาลกินเจหรือเทศกาลถือศีลกินผัก ซึ่งเมนูอาหารสำหรับคนกินเจจะมีผักผลไม้ ถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง รวมถึงธัญพืชต่างๆ เป็นส่วนประกอบหลัก แต่ถ้าหากรับประทานไม่ถูกวิธีหรือรับประทานอาหารไม่หลากหลายอาจเสี่ยงต่อการทำร้ายสุขภาพ

ศศิอำไพ พงษ์พิพรธานี นักปฏิบัติการวิจัย (ชำนาญการพิเศษ) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้สัมภาษณ์ว่า “การกินเจดีต่อสุขภาพ แต่ต้องกินให้ถูกวิธี จะไม่เสี่ยงขาดสารอาหาร ถ้าหากเลือกรับประทานแต่แป้ง หรือของทอด และไม่บริโภคผักอาจเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบางชนิด” หรือได้รับสารอาหารบางชนิดเกินได้ โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ผักผลไม้ หรือถั่วต่างๆ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ แต่ยังไม่มียีสต์หรือคอเลสเตอรอล สามารถลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคความดัน อีกทั้งอุดมไปด้วยใยอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และที่สำคัญมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย

วิธีการรับประทานอาหารเจที่ถูกต้อง แนะนำให้เลือกรับประทานผักให้หลากหลาย โดยเฉพาะเน้นการบริโภคผักใบ เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง มะเขือเทศ เป็นต้น ระวังอย่ารับประทานพืชประเภทหัว (พืชที่มีรากหรือลำต้นใต้ดินใช้สะสมอาหาร) มากเกินไป เช่น มันฝรั่ง มันเทศ เผือก เป็นต้น เพราะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ รวมถึงควรเลือกรับประทานข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง งา เต้าหู้ และผลไม้ร่วมด้วย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ระหว่างเทศกาลกินเจ โดยร่างกายจะได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนได้จากการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง งาและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ไขมันได้จากน้ำมันพืช และวิตามินและแร่ธาตุได้จากผักผลไม้ แต่หลายคนอาจมีข้อสงสัยว่าการกินเจจะทำให้ขาดสารอาหารบางชนิด โดยเฉพาะการขาดวิตามินบี 12 และธาตุเหล็ก ซึ่งส่วนมากพบได้ในเนื้อสัตว์ แต่แท้จริงแล้วคนกินเจถ้ากินเพียงระยะสั้นๆ ไม่จำเป็นต้องกังวล เพราะสามารถเลือกรับประทานอาหารชนิดอื่นทดแทนได้ **วิตามินบี 12** มีคุณสมบัติช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง รวมถึงสร้างเม็ดเลือด ในช่วงเทศกาลกินเจก็มีอาหารที่มีวิตามินบี 12 อยู่บ้าง เช่น ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ซิอิ้วขาว นอกจากนี้ในลำไส้เรามีเชื้อจุลินทรีย์ที่สามารถผลิตวิตามินบี 12 ได้เอง ดังนั้นถ้าเรารับประทานอาหารเพียงระยะสั้นๆ ลำไส้ของเราก็สามารถผลิตวิตามินบี 12 ได้ จึงไม่น่าเป็นกังวล แต่สำหรับผู้รับประทานเจอย่างเคร่งครัดเป็นเวลานาน อาจต้องมีการรับประทานวิตามินบี 12 เสริม สำหรับธาตุเหล็ก พบได้ทั้งเนื้อสัตว์สีแดงและพืช แต่โดยปกติร่างกายคนเราจะดูดซึมธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ได้ดีกว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเจจึงควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด

ร่วมกับผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากผักได้ดีขึ้น และหลีกเลี่ยงการดื่มชา-กาแฟระหว่างมื้ออาหารและหลังมื้ออาหาร เพื่อป้องกันการขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก เพราะในชา มีสารแทนนิน ซึ่งขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก

นอกจากนี้ ยังควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทผัดหรือทอดที่ใช้น้ำมันมากเกินไป เพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง หรืออบ จะดีกว่า และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน รวมถึงอาหารที่มีรสเค็มจัด เพราะการกินเค็มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และที่สำคัญอย่าลืมนำผักผลไม้ให้สะอาดก่อนนำมาปรุง ควรล้างผักด้วยน้ำไหลผ่านหรือล้างด้วยผงฟูหรือน้ำส้มสายชูก็จะช่วยลดปริมาณสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ได้ผักผลไม้ได้ หรือเลือกซื้อจากแหล่งอินทรีย์ก็ช่วยให้อุ่นใจด้านความปลอดภัยมากขึ้น รวมถึงรับประทานพืชผักให้หลากหลายและหลากสี เพียงเท่านี้การกินเจก็จะปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

สำหรับท่านใดที่ยากจะลองเริ่มกินเจบ้าง ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ขอแนะนำว่าอย่าหักดิบ ควรเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการค่อยๆ ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง โดยเฉพาะลดปริมาณการบริโภคเนื้อแดง เปลี่ยนมาเลือกรับประทานเนื้อปลามากขึ้น ควบคู่ไปกับการเพิ่มปริมาณการรับประทานผักผลไม้ นมและไข่แทน จนสามารถงดการรับประทานเนื้อสัตว์ได้ เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วก็สามารถกินเจได้สบาย และที่สำคัญอย่าลืมรับประทานอาหารเจให้ถูกวิธี โดยเลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นการบริโภคถั่วต่างๆ ผักและผลไม้ให้หลากหลาย รับประทานอาหารประเภท ผัด ทอด หรืออาหารที่มีแป้งสูงให้น้อยลง ก็จะปลอดภัยไม่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร