



## กินเจ กินให้เป็น

**หยุดหายใจ**  
ยามหลับ

**ชีวิตปลอดภัย**  
เมื่อใช้ยาอย่างรู้เท่าทัน

**แสดงความเห็น**  
ทางการแพทย์ต่อสาธารณชน:  
(คุยกับหมอ ๓ บาท)

**ใช้หวัดน้อย-  
ใช้หวัดใหญ่**  
(แพทย์ไทย)

**เก้าอี้**  
โกจิบอร์รี่ ะลอกความปรา (แพทย์จีน)

๕๒  
ขลุ่ สมุนไพรริมทาง  
เป็นยาที่ได้ เป็นพักที่ดี  
ต้นไม้ใบหญ้า

๕๕  
ฉันทายใจ  
พิศหรือปลา  
โยคะศาสตร์

๖๘  
ข้อเท็จจริง  
เกี่ยวกับเรื่องเพศ  
เรียนรู้เรื่องเพศ



โปรดอร์  
ร่างกายของเรา  
**ระบบ**  
กล้ามเนื้อ

๑๕๖  
**ประเทศไทย**  
เป็นสวรรค์บนดิน  
สามารถสร้างได้  
ถ้ามีสัมมาทิฐิ  
(คุยกับผู้อ่าน)



เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

# หมอบ้าน

# สารบัญ

## สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์  
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐

## บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๕๕๓๓, ๐ ๒๒๗๘ ๑๖๑๖  
โทรสาร ๐ ๒๒๗๑ ๑๘๐๖, ๐ ๒๒๗๑ ๐๑๗๐  
E-mail : productMCB@hotmail.com  
www.thaihealthbook.com

## เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานภาพ

## คณะบรรณาธิการบริหาร

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์  
แก้ว วิฑูรย์เธียร  
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร  
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง  
วีรพงษ์ เกரியสินยศ  
นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์  
ศิริพร โกสุม  
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร  
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์  
ครูสุรินทร์ กิ่งนิตย์ชีวี  
นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์  
นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน นิตุมล ลิ้มปิไชติพงษ์

ศิลปกรรม อดิศร จินดาอนันต์ยศ  
สุธาทิพย์ วัคพีช

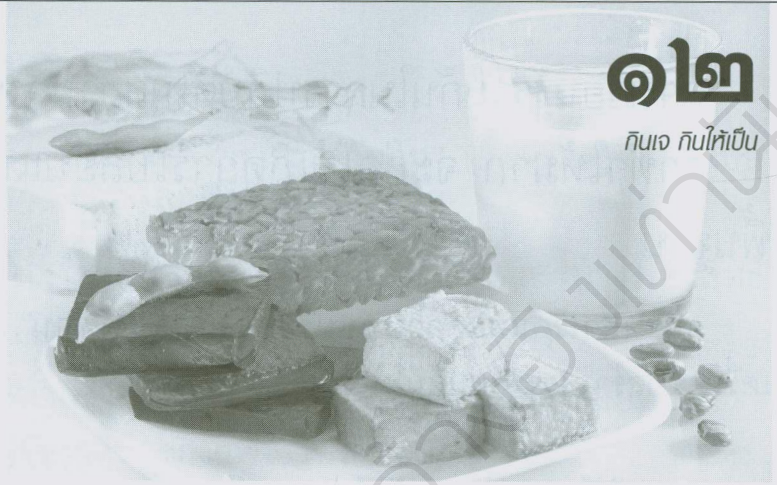
โฆษณา เอกชัย ศิลาอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด  
โทร. ๐ ๒๒๗๘ ๐๗๐๙-๑๒

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
เห็นด้วยเสมอไป



## ๑๒

กินเจ กินให้เป็น

๓ คุยกับผู้อ่าน  
ประเทศไทยเป็นสวรรค์บนดิน  
สามารถสร้างได้ถ้ามีสัมมาทิฐิ

๘ บอกเล่าเก้าสิบ  
กลไกสมอง ตัวขับเคลื่อนชีวิต

๑๒ เรื่องเด่น  
กินเจ กินให้เป็น

๑๘ ถนนสุขภาพ  
หยุดหายใจยามหลับ

๒๒๒ ซีโรค-แองซา  
ชีวิตปลอดภัย  
เมื่อใช้ยาอย่างรู้เท่าทัน

๒๓๗ สุขภาพดี วิถีหมอไทย  
ใช้หัตถ์น้อย-ใช้หัตถ์ใหญ่

๓๐ แพทย์แผนจีน  
สมุนไพรเก่าที่ บำรุงตับ เสริมไต  
ช่วยชะลอความแก่ชรา

๓๕ คุยกับจิตแพทย์  
โรคปัญญาอ่อน

๓๘ คุยกับหมอ ๓ บาก  
การแสดงความคิดเห็น  
ทางการแพทย์ต่อสาธารณะ



๔๘  
สลดเต่าหัว





### ๓๐

สมุนไพรเก่าที่ บำรุงตับ เสริมไต  
ช่วยชะลอความแก่ชรา

๔๔ เข้าใจไกลโรค  
มะเร็งเม็ดเลือดขาว  
ชนิดเฉียบพลัน

๔๘ เข้าครัว  
สลัดเต้าหู้

๕๒ ตับไม้-ใบทงา  
ขลุ สมุนไพรทาง  
เป็นยาก็ได้ เป็นผักก็ได้

๕๕ โยคะศาสตร์  
อันตรายใจพืดหรือเปล่า

๕๘ บวดไทย  
บวดแก้ปวดเมื่อยหลัง

๖๑ คนไข้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก  
๑๐ สุขภาพดี แนวทางปฏิบัติ  
จนเป็นนิสัยเพื่อการมีสุขภาพดี  
(ตอนจบ)

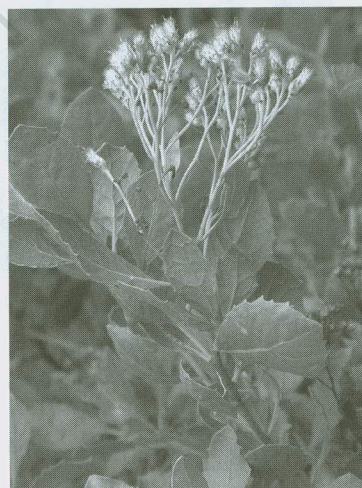
๖๕ เด็กกับครอบครัว  
ความรู้สึกผิดของพ่อแม่

๖๘ เรียนรู้เรื่องเพศ  
ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องเพศ

๓๐ บนเส้นทางชีวิต  
วิธีสร้างสุขภาวะของคนทั้งมวล

๓๖ ผู้สูงอายุ  
พิวทิง อย่าให้ถูกทำลายตามวัย

๓๘ เรื่องเล่าจากบ้านหนองเปือ  
“จิตใจ” พื้นฐานของความรู้สึก  
และความรัก



### ๕๒

ขลุ สมุนไพรทาง เป็นยาก็ได้ เป็นผักก็ได้

ตุลาคมเดือนแห่งเทศกาล  
ถือศีลกินผักของพี่น้องชาวไทย  
เชื้อสายจีนและผู้รักสุขภาพ  
ทุกท่าน การกินผัก ผลไม้ ละเว้น  
เนื้อสัตว์ที่ถูกต้องจะกินอย่างไร  
เพื่อให้ได้สุขภาพดี ไม่เสี่ยงกับ  
การขาดสารอาหาร ต้องอ่านเรื่อง  
เด่นฉบับนี้ “กินเจ กินให้เป็น”  
หน้า ๑๒

เมื่ออิมท้อง หลายท่านก็  
อยากพักผ่อน แต่ถ้าขณะพัก-  
ผ่อนแล้วเกิดหุดห้ายใจจะเป็น  
อันตรายหรือไม่ ตามอ่านได้ใน  
ถนนสุขภาพ “หุดห้ายใจยาม  
หลับ” หน้า ๑๘

ทำไมอาหารหลายๆ เมนู  
ของคนจีน จึงนิยมใส่ “เก๋ากี้” ดี  
อย่างไร ศึกษาได้ในคอลัมน์  
แพทย์แผนจีน หน้า ๓๐

แถมด้วยเมนูอาหารเพื่อให้  
เข้ากับเทศกาลกินเจ “สลัด  
เต้าหู้” ในหน้า ๕๑ คอลัมน์เข้า  
ครัว

“ขลุ” สมุนไพรข้างทางที่มี  
สรรพคุณหลากหลาย หน้าตา  
จะเป็นอย่างไรและมีประโยชน์  
อย่างไร เปิดไปหน้า ๕๒

และอีกหลากหลายบทความ  
ด้านสุขภาพที่อัดแน่นในนิตยสาร  
หมอชาวบ้าน ฉบับ ๕๘๖



# กินอะไร กินให้เป็น

“อาหารใจ”  
ทางเลือกสุขภาพ กินอย่างไรให้สุขภาพดี

สัญลักษณ์ธงเหลืองปลิวไสวอยู่ตามร้านอาหาร เป็นสัญญาณที่กำลังเข้าสู่ช่วงเทศกาลกินเจ หรือเทศกาลถือศีลกินผัก

ปัจจุบันเมนูอาหารสำหรับคนกินเจจะมีผักผลไม้ ถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง รวมถึงธัญพืชต่างๆ เป็นส่วนประกอบหลัก สามารถดัดแปลงได้หลากหลายเมนูให้ผู้บริโภคได้เลือก

ทั้งชนิดและรูปแบบของวัตถุดิบที่นำมาใช้เป็นส่วนประกอบ รวมถึงผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีการแต่งเติมทดแทนสารอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้น

ที่มาภาพ : Roman legoshyn©123rf.com





“

เชื่อว่าผักและ

เครื่องเทศกลิ่นแรง

จะเป็นสมุนไพรกระตุ้นอารมณ์

ซึ่งเป็นกุญแจในการ

นั่งสมาธิ

”

แต่ถ้าหากผู้บริโภคเลือกกินไม่ถูกวิธีหรือกินไม่หลากหลาย ก็อาจเสี่ยงต่อการทำร้ายสุขภาพ

ถ้าจะกล่าวว่า **อะไรคือประโยชน์ต่อสุขภาพ** โดยแท้จริงที่ได้จากการบริโภคอาหารเจ?

ก็คงเป็นเพราะอุดมไปด้วยผักและผลไม้มีสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์มากมาย และยังมีกากหรือเส้นใยอาหารที่ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ช่วยดักจับสารพิษภายในลำไส้

## อาหารเจกับอาหารมังสวิรัตต่างกันอย่างไร

อาหารเจและอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์เช่นเดียวกัน แต่มีข้อแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย กล่าวคือ

### อาหารเจ

มีการปรุงและการเตรียมอาหารที่เข้มงวดกว่า เพราะนอกจากจะไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิดและรวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์แล้ว ต้องไม่มีส่วนผสมของผัก สมุนไพรหรือเครื่องเทศกลิ่นแรง เช่น กระเทียม กุยช่าย ต้นหอมผักชี หัวหอม เพราะเชื่อว่าผักและเครื่องเทศกลิ่นแรง จะเป็นสมุนไพรกระตุ้นอารมณ์ ซึ่งเป็นกุญแจในการนั่งสมาธิ อันเป็นประเพณีปฏิบัติในการถือศีลกินเจ

### อาหารมังสวิรัต

เป็นการ “งด” บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิดอย่างเด็ดขาด คำว่า “มังสวิรัต” นี้มาจากคำว่า “มังสะ” แปลว่า เนื้อสัตว์ และ “วิรัต” แปลว่า การยกเว้น

ในต่างประเทศ เช่น อเมริกา มีกลุ่มของคนที่เรียกตัวเองว่ากลุ่ม Seventh-day Adventist เป็นคริสต์ศาสนิกชนนิกายหนึ่งที่มีการบริโภคอาหารแบบมังสวิรัต (vegetarian diets) โดยลักษณะอาหารจะมีไขมันต่ำ บริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยธัญพืช ธัญญาหาร ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ซึ่งพบว่ากลุ่มคนเหล่านี้มีอายุยืนยาวกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มคนอเมริกันที่บริโภคอาหารทั่วไป<sup>๑,๒</sup>

ฝ่ายพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการวิจัยทางวิทยาศาสตร์เพื่อพิสูจน์สมมติฐานเกี่ยวกับความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิรัตที่ผลิตให้เหมือนไส้อ้ว ไล้กรอก ปลาเค็ม และลูกชิ้น ว่าสามารถทำให้เกิดการก่อกลายพันธุ์ในสิ่งมีชีวิตได้หรือไม่

จากการทดสอบโดยใช้สิ่งมีชีวิต คือ แมลงหวี่สายพันธุ์ *Drosophila melanogaster* เป็นตัวชี้วัดพบว่าผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิรัตทั้ง ๔ ชนิด



ได้แก่ ไข่ต้ม ไข่ทอด ปลาเค็ม และลูกชิ้น สามารถลดฤทธิ์การก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่มีความเสี่ยงทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์ได้ เนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้ผลิตจากโปรตีนตัวเหลืองหรืออกลูเทนจากแป้งสาลี

มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รายงานว่า สารประกอบในโปรตีนตัวเหลือง เช่น พลาโวนอยด์ (isoflavones) ที่มีอยู่ในส่วนประกอบของวัตถุดิบที่ใช้ผลิตอาหารดังกล่าว อาจช่วยยับยั้งหรือลดความเสี่ยงในการก่อกลายพันธุ์ได้ โดยช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเอนไซม์ที่ทำลายสารพิษ<sup>๓</sup> ซึ่งก็เป็นเรื่องดีต่อสุขภาพสำหรับผู้ที่นิยมบริโภคอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัต

ดังนั้น อาหารเจหรืออาหารมังสวิรัตจึงจัดได้ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายประเภทหนึ่ง มีส่วนประกอบของผักและผลไม้ในปริมาณสูง ทำให้ผู้บริโภคได้รับกากใยอาหารเพิ่มมากขึ้นจากการบริโภคอาหารประเภทนี้

## กินเจอย่างไรให้ถูกต้องและสุขภาพดี

ศศิอำไพ พงศนิพนธ์านี นักปฏิบัติการวิจัย (ชำนาญการพิเศษ) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลได้กล่าวว่...

“การกินเจดีต่อสุขภาพ แต่ต้องกินให้ถูกวิธี จะไม่เสี่ยงขาดสารอาหาร ถ้าหากเลือกกินแต่แป้งหรือของทอดและไม่บริโภคผัก อาจเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบางชนิด หรือได้รับสารอาหารบางชนิดเกินได้ โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตและไขมัน”

“

เลือกกินผักให้หลากหลาย โดยเน้นการบริโภคผักใบ เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง คะน้า เป็นต้น

”

ผัก ผลไม้ หรือถั่วต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ แล้วยังมีคอเลสเตอรอล สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ โรคความดัน

อีกทั้งอุดมไปด้วยใยอาหาร ซึ่งช่วยในเรื่องของการขับถ่าย ลดอาการท้องผูก ลดการสะสมของสารพิษที่อาจมีอยู่ภายในลำไส้ ทั้งจากการปนเปื้อนหรือจากการสร้างของแบคทีเรียที่อยู่ภายในลำไส้ โดยเฉพาะในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ซึ่งมักจะมีปัญหาเรื่องท้องผูกและมีปัญหาเรื่องไขมันในหลอดเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติอยู่แล้ว



ที่มาภาพ : Igor Zakharevich©123rf.com



วิธีการกินอาหารเจที่ถูกต้อง แนะนำให้เลือกกินผักให้หลากหลาย โดยเน้นการบริโภคผักใบ เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง คะน้า เป็นต้น

ระวังการกินพืชประเภทหัว (พืชที่มีรากหรือลำต้นใต้ดินใช้สะสมอาหาร) มากเกินไป เช่น มันฝรั่ง มันเทศ เผือก เป็นต้น เพราะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง ถ้ากินมากเกินไปอาจส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้

รวมถึงควรเลือกกินข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง งา เต้าหู้ และผลไม้ร่วมด้วย ร่างกายจะได้รับสารอาหารครบ ๕ หมู่

### ระหว่างเทศกาลกินเจ ร่างกายจะได้รับสารอาหาร

- คาร์โบไฮเดรต ได้จากข้าว
- โปรตีน ได้จากถั่วเมล็ดแห้ง งา และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
- ไขมัน ได้จากน้ำมันพืช
- วิตามินและแร่ธาตุ ได้จากผัก ผลไม้

## กินเจ

### จะขาดสารอาหารหรือไม่?

หลายคนอาจมีข้อสงสัยว่า กินเจจะทำให้ขาดสารอาหารบางชนิด โดยเฉพาะการขาดวิตามินบี ๑๒ และธาตุเหล็ก ซึ่งส่วนมากพบได้ในเนื้อสัตว์

ที่จริงแล้ว คนกินเจไม่จำเป็นต้องกังวล เพราะสามารถเลือกกินอาหารชนิดอื่นทดแทนได้

**วิตามินบี ๑๒** ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง รวมถึงสร้างเม็ดเลือด ในช่วงกินเจก็มีอาหารที่มีวิตามินบี ๑๒ อยู่บ้าง เช่น ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ซีอิ๊วขาว นอกจากนี้ ในลำไส้เรายังมีจุลินทรีย์ที่สามารถผลิตวิตามินบี ๑๒ ได้เอง ดังนั้น ถ้าเรากินเจเพียงระยะสั้น ๆ ลำไส้ของเราก็สามารถผลิตวิตามินบี ๑๒ ได้ จึงไม่น่าเป็นกังวล

แต่สำหรับผู้ที่กินเจอย่างเคร่งครัด หรือผู้ที่กินเจมาเป็นเวลานาน ๆ อาจต้องมีการกินวิตามินบี ๑๒ เสริม

**ธาตุเหล็ก** พบได้ทั้งเนื้อสัตว์สีแดงและพืช แต่โดยปกติร่างกายของเราจะดูดซึมธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ได้ดีกว่า ผู้ที่กินอาหารเจจึงควรกินถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด หรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากผักได้ดีขึ้น

“

น้ำมันที่เปลี่ยน  
เป็นสีน้ำตาลมักจะมีสาร  
โพลาร์อยู่มาก อาจเป็น  
อันตรายต่อร่างกาย

”





ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการดื่มชา-กาแฟระหว่างมื้ออาหารและหลังมื้ออาหาร เพื่อป้องกันการขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก เพราะในชา-กาแฟมีสารแทนนิน ซึ่งขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก

## กินเจ ต้องระวังอะไร?

โดยปกติอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์มักจะมีไขมันและน้ำมันจากสัตว์ปนอยู่ด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้คอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น และอาจเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และอื่น ๆ

การบริโภคอาหารเจที่ปราศจากเนื้อสัตว์จึงอาจจะไปช่วยลดหรือบรรเทาสิ่งเหล่านี้ได้

แต่บางครั้งกรรมวิธีในการเตรียมอาหารเจเหล่านี้ มักจะพบว่ามีการใช้ไขมันพืชปริมาณสูงในการปรุง เช่น อาหารทอด (ซึ่งได้รับความนิยมสูง) รวมถึงการผัดต่าง ๆ เช่น ก้น (สังเกตได้จากความฉาวววมกของอาหาร) ต้องระวังด้วย เพราะแทนที่จะส่งเสริมสุขภาพในแง่ดีอาจเป็นการทำลาย ถ้าเป็นการใช้น้ำมันปาล์ม

เนื่องจากน้ำมันประเภทนี้จะมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัว เช่นเดียวกับไขมันสัตว์ มีคุณสมบัติเป็นไขได้ง่าย ร่างกายย่อยยาก นอกจากนี้ยังทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง

ส่วนข้อดีคือ น้ำมันชนิดนี้จะทนต่อความร้อน ความชื้นและออกซิเจน ไม่เหม็นหืน และเวลาที่ใช้ทอดอาหาร จะทำให้อาหารกรอบอร่อย น่ากิน สามารถทอดอาหารได้นาน ๆ เพราะน้ำมันจะไม่ค่อยเสียหรือหืนง่าย

ถ้าใช้น้ำมันที่มีองค์ประกอบของกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น ไขมันชนิดนี้



ที่มาภาพ : George Tsaritsandis@123rf.com

ร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย นำไปใช้สร้างเซลล์และส่วนประกอบต่าง ๆ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด

ผู้ที่มีปัญหาคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ควรเลือกใช้น้ำมันชนิดนี้ แต่ข้อเสียของน้ำมันชนิดนี้คือ เมื่อมีการใช้ซ้ำหรือได้รับความร้อนสูงเป็นเวลานานจะมีกลุ่มของสารโพลาร์เกิดขึ้น ทำให้น้ำมันเปลี่ยนแปลงเป็นสีน้ำตาลและมีกลิ่นเหม็นหืน (เกิดจากสารประกอบพวกอัลดีไฮด์) ซึ่งสารโพลาร์เหล่านี้ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณและความถี่มากอาจนำอันตรายมาสู่ผู้บริโภค เพราะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจจากหลอดเลือดหัวใจตีบตัน **การเลือกใช้น้ำมันจึงขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร**

นอกจากนี้ น้ำมันที่ใช้ทอดอาหารไม่ควรใช้ซ้ำบ่อย ๆ เพราะน้ำมันที่เปลี่ยนแปลงเป็นสีน้ำตาลมักจะมีสารโพลาร์อยู่มาก อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้น

ดังนั้น แม้ว่าอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัตินั้นจะอุดมไปด้วยพืชผัก แต่ก็ต้องระวังเรื่องของไขมันที่ใช้เป็นองค์ประกอบในการปรุงอาหาร รวมทั้งชนิดของอาหารนั้น

แนะนำให้เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง หรืออบ จะดีกว่า และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน รวมถึงอาหารที่มีรสเค็มจัด เพราะการกินเค็มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันเลือดสูง



ในกลุ่มอาหารประเภทผักผลไม้ดอง เช่น ผักกาดดอง เกี่ยมฉาย ไซโปี กาน่าฉาย เป็นต้น **สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ ความเค็มที่ซ่อนอยู่** ซึ่งเกิดจากปริมาณเกลือโซเดียมที่ใช้ในการหมักดองอาหารกลุ่มนี้ ดังนั้นจึงไม่ควรบริโภคในปริมาณมาก

การนำผักผลไม้ไปแช่ล้างในน้ำเปล่าเพื่อให้ความเค็ม (เกลือโซเดียม) เจือจางลงก่อน วิธีนี้จะช่วยลดปริมาณเกลือโซเดียมที่เรากินเข้าไปได้

รวมถึงการดื่มน้ำเปล่ามากๆ ก็ช่วยเจือจางเกลือโซเดียมในเลือดได้

การกินผักผลไม้ ควรเลือกซื้อจากแหล่งเกษตรอินทรีย์เพื่อช่วยให้มั่นใจด้านความปลอดภัยมากขึ้น

และที่สำคัญอย่าลืมหั่นผักผลไม้ให้สะอาดล้างให้ถูกวิธีก่อนนำมาปรุงอาหาร หรือกินสด แนะนำให้ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำไหลผ่านหรือล้างด้วยผงฟูหรือน้ำส้มสายชู ก็จะช่วยลดปริมาณสารกำจัดศัตรูพืช สิ่งสกปรก และสารพิษต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ในผักได้

รวมถึงกินพืชผักผลไม้ให้หลากหลายและหลากสี

**ไม่แนะนำให้กินเหมือนเดิมหรือซ้ำซากจำเจ** ควรจะสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป เพื่อให้ร่างกายได้มีช่วงเวลาที่จะสามารถทำลายหรือขับสารพิษที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร เช่น ปุ๋ยเคมีที่ใช้ในการเพาะปลูกผัก สารพิษจากการทอดอาหาร เป็นต้น

สำหรับท่านที่อยากจะลองเริ่มกินเจบ้าง ไม่ใช่เรื่องยาก

ขอแนะนำว่า “อย่าหักดิบ”

ควรเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการค่อยๆ ลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง โดยเฉพาะลดปริมาณการบริโภคเนื้อแดง เปลี่ยนมาเลือกกินเนื้อปลามากขึ้น ควบคู่

“

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง

คือ ความเค็มที่ซ่อนอยู่

ซึ่งเกิดจากปริมาณเกลือโซเดียม

ที่ใช้ในการหมักดอง

อาหาร

”

ไปกับการเพิ่มปริมาณการกินผัก ผลไม้ นมและไข่แทน จนสามารถงดการกินเนื้อสัตว์

เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วก็สามารถกินเจได้สบาย

และที่สำคัญ อย่าลืมหั่นอาหารเจให้ถูกวิธี โดยเลือกกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เน้นการบริโภคถั่วหลากชนิดแทนโปรตีนเพื่อให้ได้กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนและกินผักผลไม้ให้หลากหลายสี กินอาหารประเภทผัด ทอด หรืออาหารที่มีแป้งสูงให้น้อยลง ก็จะปลอดภัยไม่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร

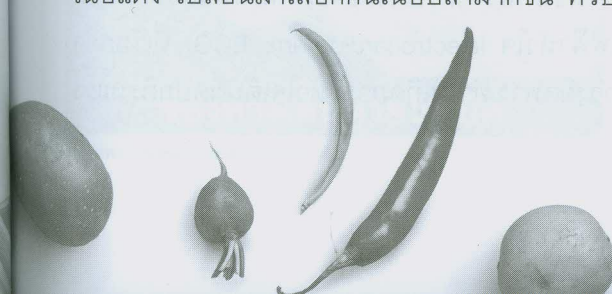
นี่เป็นเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ ที่นำมาฝากซึ่งไม่ควรมองข้ามไป เพื่อความสุขในการบริโภคอาหารเจ หรืออาหารมังสวิรัตที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

**ที่สำคัญอย่าลืมหั่นออกกำลังให้เหมาะสมกับภาวะร่างกายอย่างสม่ำเสมอด้วย**



#### เอกสารอ้างอิง

1. Buettner D. The secrets of long life. National Geographic 2005;208(5): 2-27.
2. Anderson C, Gary T. CNN transcripts on living longer. Retrieved on 2006-08-25. See CNN excerpt on YouTube (November 16, 2005).
3. Wanut N. Safety of vegetarian meat analogs, namely, saioua, sausage salted fish, meatball and their natural meat products using somatic mutation and recombination test. [MS Thesis in Food and Nutrition Toxicology] Bangkok: Institute of Nutrition, Mahidol University. 2004.





สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

