



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๖๔,๘๐๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

‘มศว’ แนะนำกินเจให้มีสุขภาพดี

ผศ.ดร.นันทรัตน์ ณ นครพนม อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า เทศกาลกินเจประจำปี 2558 จะเริ่มขึ้นในวันที่ 13-21 ต.ค.นี้ ขอแนะนำให้ลดการกินเนื้อสัตว์ก่อนเทศกาลสัก 1-2 วัน เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพเข้าสู่การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เพราะการไม่ทานเนื้อสัตว์จะทำให้เป็นไข้หรือไม่สบายได้ เนื่องจากไขมันเนื้อสัตว์มีโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนน้อยลง ก็จะเป็นหวัดหรือไม่สบายได้ง่าย ด้วยเหตุนี้คนที่กินเจจึงต้องกินอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองหรือเมล็ดถั่วเหลืองเพราะมีโปรตีนและกรดอะมิโนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์

นอกจากนี้ยังมีผัก ซึ่งเป็นแป้งโปรตีน ที่ทำจากแป้งสาลี นิยมนำมาทำอาหารที่หลากหลายมาก คนกินเจจะกินแต่ผักที่มีแป้งโปรตีนเกษตร จะทำให้ขาดโปรตีน เพราะกระบวนการผลิตโปรตีนเกษตรนั้น จะมีการเติมกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายเข้ามาด้วย ถ้าเราไม่กินโปรตีนเกษตร จะทำให้ร่างกายขาดโปรตีนและกรดอะมิโน ในหนึ่งมื้ออาหารที่กินเจจึงต้องดื่มเมล็ดถั่วเหลืองผสมงาคั่ว ถั่วเหลืองที่เป็นเมล็ด หรือเต้าหู้ยี้เนื้อนุ่มๆ จะทำให้คนที่ตั้งใจกินเจได้สารอาหารครบถ้วน

“คนที่มีความเครียดหรือเป็นโรคไต แต่ไม่ได้อยู่ในภาวะที่ต้องลดโปรตีน คนที่เป็นโรคไตนั้นส่วนใหญ่เขาจะได้รับโปรตีนจากไข่ขาว แต่ในช่วงเทศกาลกินเจ ถ้าคนเป็นไตมีความตั้งใจอยากกินเจ ต้องระมัดระวัง เพราะในถั่วเหลืองมีฟอสเฟต โดย

เฉพาะในเต้าหู้ ยังมีแร่ธาตุอื่นๆ คนเป็นไตจึงต้องฟังระวัง อย่ากินอาหารเจด้วยความเพลิดเพลิน ให้กินแต่พอดีและมีสติ สำหรับปัญหาส่วนมากของคนที่ยังกินเนื้อสัตว์ อยู่คือการได้คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโซเดียมที่เกิน โดยเฉพาะคนที่มีความดันโลหิตสูง มีโอกาสอ้วน คอเลสเตอรอลไม่ลดสูง จึงอยากให้สังเกตตัวเองว่าแต่ละมื้ออาหาร ไม่ควรจะกินข้าวเกิน 2 ทัพพี ซึ่งคนกินเจจะรู้สึกว่ามันไม่อิ่ม จึงกินอาหารอื่นๆ ที่เป็นแป้งเพิ่มขึ้น ดังนั้นให้ลดข้าวลงและอาจจะไปกินอย่างอื่นได้ ไม่ควรกินอาหารทอดมากนัก หรืออาหารเจที่เป็นหมี่ซึ่งควรกินไม่เกิน 1 กำมือครึ่ง ถ้าต้องนำผักต้มแช่เย็นเพื่อนำมากินในมื้อต่อไป ควรเอาไขมันขาวที่เกาะกับเส้นออกไปก่อน ก็จะช่วยให้ไขมันในเนื้อนั้นลดลงได้ สำหรับกลุ่มกับข้าวที่เป็นผักต้องจะมีเกลือโซเดียมในปริมาณที่มาก แนะนำว่าผู้ประกอบอาหารเจขาย หรือต้องทำอาหารกินเอง ควรนำผักต้มมาล้างจะช่วยให้เกลือโซเดียมลดลง ถ้ายี่ดิวีการที่ได้แนะนำ มีสติ และปรับวิถีการใช้ชีวิตในแต่ละมื้ออาหาร จะทำให้เรามีความสุข จิตใจสงบในช่วงเทศกาลกินเจในปีนี้”

