



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๑๑ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๑ มูลค่าข่าว ๒๑๘,๓๐๔.-

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

Inbox สุขภาพ

พศ.นันทน์ ณ นครพูน
สาขาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว)

‘กินเจ’อย่างมีความสุข ระวัง ‘แป้ง-ไขมัน-โซเดียม’

เทศกาลกินเจประจำปี 2558 จะเริ่มขึ้นในวันที่ 13 - 21 ตุลาคมนี้ หลายคนเตรียมตัวที่จะกินเจเพื่อลดน้ำหนัก การกินเนื้อสัตว์ จึงอยากให้ผู้ตั้งใจจะกินเจในปีนี้จะทำให้เราเป็นไข้หรือไม่สบายได้ เนื่องจากในเนื้อสัตว์มีโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งโปรตีนจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนน้อยลง เราก็เป็นหวัดหรือไม่สบายได้ง่าย

ด้วยเหตุนี้เอง คนที่กินเจจึงต้องกินอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองหรือหน่อถั่วเหลือง ซึ่งถั่วเหลืองมีโปรตีนและกรดอะมิโนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ แต่อย่าให้เลือกกินงาหรือนำถั่วเหลืองที่ผสมงาดำด้วย เพราะในงาดำมีกรดอะมิโนที่มีชื่อว่าเมไธโอนีนที่มีมากกว่าในถั่วเหลือง หากนำถั่วเหลืองผสมงาดำจะได้โปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน และในงาดำยังมีแคลเซียมอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีหมี่กึ่ง ซึ่งเป็นแป้งโปรตีนทำจากแป้งสาลี นิยมนำมาทำอาหารที่หลากหลายมาก คนกินเจถ้ากินแต่หมี่กึ่งโดยไม่กินโปรตีนเกษตรจะทำให้ขาดโปรตีน เพราะกระบวนการผลิตโปรตีนเกษตรนั้น จะมีการเติมกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกายเข้ามาด้วย ถ้าเราไม่กิน

โปรตีนเกษตรจะทำให้ร่างกายขาดโปรตีนและกรดอะมิโนในหนึ่งมื้ออาหารที่กินจริงต้องดื่มนมถั่วเหลืองผสมงาดำ ถั่วเหลืองที่เป็นเมล็ด หรือเต้าหู้ในมือนั้นๆ จะทำให้คนที่ตั้งใจกินเจได้สารอาหารครบถ้วน

ส่วนคนที่มีภาวะไตหรือเป็นโรคไต แต่ไม่ได้อยู่ในภาวะที่ต้องลดโปรตีน คนที่เป็นโรคไตนั้นส่วนใหญ่จะได้รับโปรตีนจากไข่ขาว แต่ในช่วงเทศกาลกินเจ ถ้าคนเป็นโรคไตมีความตั้งใจอยากกินเจ ต้องระมัดระวัง เพราะขในถั่วเหลืองมีฟอสเฟต โดยเฉพาะในเต้าหู้ ยังมีแร่ธาตุอื่นๆ จึงต้องพึงระวัง อย่ากินอาหารเจด้วยความเพลิดเพลิน ให้กินแต่พออิ่มและมีสติ เพื่อไม่ให้มากเกินไปจนความจำเป็นของคนที่เป็นโรคไต

ที่เป็นปัญหาหลายๆ ของคนที่กินเจนั้นอยู่ที่การได้คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโซเดียมที่กิน โดยเฉพาะคนที่มีความดันโลหิตสูง มีโอกาสอ้วน คอเลสเตอรอลในเลือดสูง จึงอยากให้เกิดตัวเองว่าแต่ละมื้ออาหาร ไม่ควรระกินข้าวเกิน 2 ทัพพี ซึ่งคนกินเจจะรู้สึกว่าจะไม่ค่อยอิ่ม จึงกินอาหารอื่นๆ ที่เป็นแป้งเพิ่มขึ้น

ดังนั้น ให้ลดข้าวลงและอาจจะไปกินอย่างอื่นได้ ไม่ควรกินอาหารทอดมากนัก หรืออาหารเจที่เป็นหมี่ข้าว ควรกินไม่เกิน 1 กำมือครึ่ง ถ้าต้องนำผัดหมี่ข้าวแช่เย็นเพื่อนำมากินในมือต่อไป ควรเอาไขมันขาวที่เกาะกับเส้นออกไปก่อน ก็จะช่วยให้ไขมันในมือนั้นลดลงได้

สำหรับกลุ่มกับข้าวที่เป็นผักดองจะมีเกลือโซเดียมในปริมาณที่มาก แนะนำว่าผู้ประกอบการเจขายหรือต้องทำอาหารกินเอง ควรนำผักดองมาล้างจะช่วยให้เกลือโซเดียมลดลง วิธีการกินก็สำคัญมากควรใช้ตะเกียบคีบเพื่อจะได้คีบอาหารได้น้อย เป็นการจำกัดอาหารได้อีกทางหนึ่ง

ถ้าเรย์ดีวิธีการที่ได้แนะนำ มีสติและปรับวิธีการใช้ชีวิตในแต่ละมื้ออาหาร จะทำให้เรามีความสุข จิตใจสงบในช่วงเทศกาลกินเจในปีนี้อย่างแน่นอน ●

