กินเจให้สุขภาพดีได้อย่างไร

ช่วงเทศกาลการกินเจถือเป็นช่วงเวลาดีๆที่เราจะได้มีโอกาสทำบุญ ชำระจิตใจให้สะอาด ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต และยังมีโอกาสดีในการถือศีล บำเพ็ญธรรมไปพร้อมกันด้วย เรียกได้ว่าเป็นเทศกาลที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติต่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ และยังเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปรับเปลี่ยนวิถีการบริโภคของตนเอง

ข้อมูลจาก อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา เปิดเผยว่า แม้ว่าจะกินเจอย่างเคร่งครัดในช่วง 10 วันซึ่งเป็นระยะเวลาสั้น แต่ไม่ต้องกังวลว่าจะทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะในผัก ผลไม้และธัญพืชที่กินนั้น แต่ละชนิดให้คุณค่าสารอาหารที่ต่างกันออกไป แต่สิ่งที่จะต้องระวังคืออาหารที่มีไขมัน แป้งขัดสี และอาหารที่ส่วนผสมของน้ำตาลสูงที่จะต้องจำกัด สำคัญตรงที่รู้จักเลือกกินให้หลากหลายอย่างถูกหลัก เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและสมดุล การผสมผสานของผักผลไม้ เมล็ดธัญพืชจำพวก ข้าว ถั่วต่างๆ งา เห็ด และถั่วเหลือง ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีไม่แพ้เนื้อสัตว์ จะช่วยให้ได้รับโปรตีนเพียงพอหากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เห็ดมีกรดอะมิโน 17 ชนิด รวมทั้งกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายต้องการ งาและเมล็ดข้าวต่างๆจะขาดกรดอะมิโนไลซีน เห็ดจะช่วยชดเชยกรดอะมิโนไลซีนเมื่อรับประทานผสมผสานกัน นอกจากนี้เห็ดยังเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินบี วิตามินดี แร่ธาตุ รวมทั้งธาตุเหล็ก ทองแดง โพแทสเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ซีลีเนียม และสารเออร์โกโธโอนีนซึ่งป้องกันอันตรายต่อเซลในร่างกาย โดยผู้กินเจสามารถเลือกเมนูเห็ดได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นต้มยำเห็ดฟาง ยำเห็ดโคนญี่ปุ่น เห็ดเข็มทอง เห็ดออรินจิ เห็ดหูหนู หรือผัดเห็ดหอม เป็นต้น จะทำให้ได้รับสารอาหารหลากหลายเหมาะสมและได้โปรตีนที่สมบูรณ์

นอกจากนี้ ยังมีเห็ดบางชนิดที่มีสรรพคุณทางยาและได้รับการยอมรับว่าเป็น “เห็ดทางการแพทย์” อาทิ เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดชิตาเกะ เห็ดหลินจือ ถั่งเฉ้า เห็ดแครง เป็นต้น ซึ่งมีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในระดับนานาชาติ ที่พบว่าสารประกอบในกลุ่มโพลีแซ็คคาไรด์และเบต้ากลูแคนในเห็ดช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว เสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายในการต้านเชื้อโรคและเซลล์มะเร็ง ต้านภูมิแพ้ ด้วยเหตุนี้เห็ดทางการแพทย์หลายชนิดจึงถูกนำมาสกัดเอาสารดังกล่าวมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพและใช้ในการป้องกันโรค

นอกจากนี้ช่วงกินเจควรใส่ใจดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะอาหารเจมีกากใยสูงต้องการน้ำในการทำงานหากดื่มน้ำไม่พออาจทำให้เกิดอาการท้องอืด มีแก๊ส ปวดท้องได้ ควรละเว้นเครื่องดื่มมึนเมาและบุหรี่ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมผลจากอาหารเจต่อสุภาพให้ดียิ่งขึ้นจากการที่อาหารเจล้วนแต่มีองค์ประกอบที่เป็นยาในการรักษาสุขภาพ และประการสำคัญ พยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใสอย่าให้เครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สุขภาพที่ดีเยี่ยมจะไม่หนีไปไหน