ทานเจ อย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

เทศกาลกินเจ เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในประเทศไทยคนไทยเชื้อสายจีนก็นิยมการ รับประทานเจกันอย่างแพร่หลาย โดยในปีนี้เทศกาลกินเจตรงกับวันศุกร์ที่ 16 ตุลาคม พ.ศ.2563 ซึ่งการกินเจนั้นมีหลากลาย วัตถุประสงค์ ไม่ว่าจะทานเพื่อการดูแลสุขภาพ ที่ถือโอกาสลดละเนื้อสัตว์ แอลกอฮอล์ ล้างพิษในร่างกาย ส่งเสริมเรื่องระบบขับ ถ่ายให้ดีขึ้น หรือบางท่านอาจทานเพื่อทำบุญ เพราะงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์หรือบางท่านอาจทานเพื่อดูแลสุขภาพ และทำบุญ ไปพร้อมกัน ซึ่งไม่ว่าจะด้วยวัตถุประสงค์ใดนั้น การเลือกรับประทานเจหากเลือกทานให้ถูกหลักเช่นไม่เน้นแป้ง ของทอดจนเกิน ไปมีแป้งและผักผลไม้อย่างเหมาะสม ก็จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย เสริมภูมิคุ้มกันได้เช่นกัน และผักผลไม้แต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไรบ้าง มาทำความรู้จักผักผลไม้ 5 สี เพื่อเพิ่มการดูแลสุขภาพให้เมนูอาหารเจของคุณ อร่อยและมีประโยชน์ในทุกวัน

1 สีเขียว เป็นสีที่พบมากในผัก โดยผักสีนี้จะมีสิ่งที่พิเศษที่เรียกว่า (Chlorophyll) ที่มีส่วนช่วยในการต้านอนุมูลอิสระ ที่ร่างกาย จะสร้างของเสียออกมา หนึ่งในนั้นเรียกว่าอนุมูลอิสระ ซึ่งเกิดได้จากหลากหลายปัจจัย อาทิเช่น อายุที่เพิ่มขึ้น ความ เครียดหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือจากมลภาวะต่างๆในชีวิตประจำวัน การที่ทานผักใบเขียวจะช่วยให้มีสารต้าน อนุมูลอิสระในร่างกาย เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ยับยั้งการเกิดริ้วรอย และที่สำคัญ สามารถช่วยระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น โดยมีผักผลไม้ที่สามารถหาทานได้ง่ายเช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผัก

บร็อคโคลี ผักกาด หอม แตงกวา ตำลึง เป็นต้น

2 สีเหลือง/ส้ม พบได้มากในผลไม้เป็นส่วนมาก ซึ่งผักผลไม้สีนี้จะพบสาร ลูทีน (Lutein) แบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) ช่วย ในส่วนของการบำรุง หัวใจ หลอดเลือด และระบบสายตา โดยผักผลไม้ที่สามารถหาทานได้ง่ายเช่น แครอท ฟักทอง มันเทศ มะนาว ข้าวโพด เป็นต้น

3 สีม่วง/น้ำเงิน พบมากในผักผลไม้ตระกูลเบอรี่ โดยมีสารสำคัญที่พิเศษ คือ สารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ที่มีสารต้าน อนุมูลอิสระสูง สามารถช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และ สามารถยับยังเชื้ออีโคไลที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ ช่วยปกป้องดวงตา ช่วยในการมองเห็นได้ดีข้น โดยมีผักผลไม้ ที่สามารถหาทานได้ง่ายเช่น องุ่น หอมแดง กะหล่ำสีม่วง มะเขือม่วง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ แอปเปิ้ลแดง เป็นต้น

4 สีขาว/น้ำตาลอ่อน โดยมีสารสำคัญคือ แซนโทน (Xanthone) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดอาการอักเสบ อีกทั้งยังมีกรดไซแนปติก (Synaptic acid) และอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งทั้ง 2 กรดนี้ มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมันในเลือด ป้องกัน โรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยเรื่องระบบขับถ่าย โดยมีผักผลไม้ที่สามารถหาทานได้ง่ายเช่น ขิง ข่า เห็ด หัวไชเท้า เป็นต้น

5 สีแดง มีสารสำคัญคือ สารไลโคปีน (Lycopene) สารแอนโธโซยานิน (Anthocyanin) ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกัน การเกิดมะเร็งตามอวัยวะต่างๆในร่างกาย และ เบตาไซซีน (Betacycin) ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถต่อต้าน สารอนุมูลอิสระมากกว่า วิตามินอีถึง100เท่า และกลูตาไธโอนกว่า125 เท่า ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด ช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดการเกิดสิวและมีวิตามินซีสูง ช่วยลดเลือดออกตามไรฟัน ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย โดยมีผักผลไม้ที่สามารถหาทานได้ง่ายเช่น มะเขือเทศ บีทรูท พริกหวาน แตงโม เป็นต้น

การกินเจ อาหารส่วนใหญ่จะเน้นผักและผลไม้เป็นหลัก และโปรตีนจากถั่วซึ่งย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ ส่งผลให้ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ที่ทำงานหนักตลอดทั้งปีได้เกิดการหยุดพัก และช่วยล้างสารพิษในร่างกาย และจะดีไม่น้อยหากเมนูเจเพื่อสุขภาพจะมีผักผลไม้หลากสีที่ช่วยดูแลสุขภาพคุณให้ดียิ่งขึ้น เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากโรคร้าย ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น โรคความดัน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง และ บำรุงผิวพรรณไปในตัว เป็นต้น