



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PHSA BANGKOK BY SURUTHANA PHROMPHAK PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : เชิญชาวกรุงเทพฯ...กินเจปลอดภัย...สุขใจ อิ่มบุญ...

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เทศกาลกินเจได้รับความนิยมจากคนไทยเพิ่มมากขึ้นจากกระแสรักสุขภาพ สำหรับเทศกาลกินเจในปีนีตรงกับวันที่ ๒๖ กันยายน - ๔ ตุลาคม ๒๕๖๕ การกินเจถือว่าเป็นอาหารชีวิตอย่างหนึ่ง ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย เน้นรับประทานผัก ผลไม้ งดการรับประทานเนื้อสัตว์ และผักที่มีกลิ่นฉุน

ในช่วงเทศกาลกินเจ อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารกลุ่มจำพวกแป้ง ของทอดและผัดเป็นหลัก เช่น ผัดหมี่เหลือก ซึ่งจะมีผักไม่มากนัก หากรับประทานแป้งในปริมาณมาก แป้งจะผ่านกระบวนการย่อยในร่างกายเป็นน้ำตาลและไขมันในเลือดในที่สุด การรับประทานของทอด ต้องพิจารณาความสะอาดของน้ำมันที่คนขายใช้ ต้องไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งจะมีสารที่สามารถก่อให้เกิดมะเร็งต่อร่างกายได้

สำหรับผักและผลไม้ ผู้บริโภคสามารถลดการตกค้างของสารกำจัดศัตรูพืชได้โดยใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร แช่นาน ๑๕ นาที ส่วนผักและผลไม้ที่จะต้องปอกเปลือก ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ควรเลือกร้านอาหาร หรือแผงลอยที่มีป้ายสัญลักษณ์ "อาหารสะอาด รสชาติอร่อย"(Clean Food Good Taste) ผู้สัมผัสอาหารมีสุขนิสัยที่ดี เช่น การสวมหน้ากากป้องกันหมวกคลุมผม ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร ภาชนะบรรจุอาหารสะอาด และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า อาหารเจทุกอย่างดีต่อสุขภาพ อยู่ที่เราเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม หากรับประทานไม่ถูกหลักจะเป็นการทำร้ายสุขภาพได้ ข้อควรระวังสำหรับผู้รับประทานอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัตติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้ขาดสารอาหารบางชนิด ได้แก่ การขาดสารอาหาร ประเภทโปรตีน และวิตามินบางชนิด ซึ่งจะมีแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถช่วยให้ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัตมีสุขภาพที่ดีได้ คือ การเลือกทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ อย่าให้ขาดหมู่ใดหมู่หนึ่งใน ๑ วัน แหล่งโปรตีนที่สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ ได้แก่ พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง และโปรตีนเกษตร เลือกทานข้าวกล้อง ข้าวสาลี มากกว่าข้าวขาว หรือข้าวขัดสี เพราะมีสารอาหารและวิตามินต่างๆ มากกว่า ซึ่งจะสามารถป้องกันปัญหาการขาดสารอาหารได้