

## กินเจอิมบุญ อิมใจ ปลอดภัย ประงอาหารถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการ

เทศกาล "กินเจ" เป็นช่วงเวลาที่ชาวไทยเชื้อสายจีนหลายๆคน จะถือโอกาสทำบุญถือศีล ด้วยการละเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์ และที่สำคัญคนส่วนใหญ่จะหันมารับประทานผักเพื่อสุขภาพกันอีกด้วย แต่พึงระวัง...หากเรารับประทานอาหารเจโดยลืมนำสิ่งจำเป็นถึงความสะอาดปลอดภัยและหลักโภชนาการ ก็อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของเราได้เช่นกัน

เทศกาลกินเจ ถือเป็นเทศกาลที่ต้องถือศีล ไม่ใช่มีแต่เรื่องของรับประทานเพียงอย่างเดียว แต่เราต้องทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ปองร้ายหรือนินทาว่าร้ายผู้อื่น ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเน้นในเรื่องของการรับประทานเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจริง ๆ แล้วต้องทำควบคู่กันไปจึงจะถูกต้อง

ช่วงเทศกาลกินเจพ่อค้า แม่ค้า รวมทั้งผู้ที่ปรุงประกอบอาหารกินเอง นอกจากจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในวัตถุดิบประเภทผักและผลไม้ก่อนนำปรุงอาหาร ด้วยการล้างให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้างหรือการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีตั้งแต่ **ล้างด้วยน้ำไหลโดยแช่น้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลลงไปประมาณ 2 นาที ลดสารพิษตกค้างได้ 25 - 63% หรือใช้น้ำส้มสายชู 5 % 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดสารพิษตกค้างได้ 60 - 84 % หรือใช้เบคกิ้งโซดา(ผงฟู) ½ ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 10 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดสารเคมีตกค้างได้ 90 - 95 %** นอกจากนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคควรเลือกใช้ผักปลอดสารพิษที่มีการรับรองโดยหน่วยงานภาครัฐจากแหล่งผลิตในการปรุงประกอบอาหารเจ แทนการใช้ผักที่มีความเสี่ยงปนเปื้อนสารพิษจะปลอดภัยกว่า

ส่วนอาหารแห้งประเภทธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญในการบริโภคคือเชื้อราที่ปนเปื้อนในวัตถุดิบดังกล่าวที่เกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่เหมาะสม เช่น เก็บไว้ในที่ชื้นเกินไปหรือไม่มีการอบแห้งดีพอ ก่อให้เกิดสารอะฟลาท็อกซิน หากมีการบริโภคเข้าไปและมีการสะสมในปริมาณมาก จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้ การป้องกันที่ดี ต้องเลือกถั่วเมล็ดแห้งที่ใหม่และเก็บไว้ในภาชนะที่แห้งพอ โดยก่อนที่จะนำมาปรุงประกอบอาหารควรล้างให้สะอาด เพื่อขจัดสิ่งปนเปื้อนและควรปรุงสุกทุกครั้งก่อนนำมาบริโภค

สำหรับการเลือกซื้ออาหารเจสำเร็จรูป ควรเลือกร้านที่ผู้ปรุงจำหน่ายมีการสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร หรือใส่ถุงมือ ไม่ใช่ภาชนะโพลีโพรพิลีนใส่อาหารเจ และควรเลือกซื้ออาหารจากร้านอาหารหรือแผงลอยมีป้ายสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” (Clean Food Good Taste) หรือร้านอาหารที่ผ่านการรับรองจากภาครัฐเนื่องจากช่วงเทศกาลกินเจพ่อค้าแม่ค้า มักมีการปรุงประกอบอาหารจำหน่ายเป็นจำนวนมาก การปรุงประกอบที่ไม่สะอาด ไม่ถูกสุขลักษณะ อาจทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้บริโภคได้

นอกจากนี้ การเลือกซื้ออาหารเจให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง พองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร งา และเห็ดต่างๆ เพื่อเสริมโปรตีน เน้นข้าวกล้อง อาหารที่ปรุงประกอบด้วยผักต่างๆ เลี่ยงอาหารประเภทผัดน้ำมันเยิ้ม ทอด เพราะมี

ไขมันสูง หากได้รับมากเกินไปเกินความจำเป็นของร่างกาย จะทำให้น้ำหนักเกินและอ้วนได้ ลด หวาน มัน เค็ม โดยเฉพาะน้ำมันในการปรุงอาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน เน้นอาหารเจประเภทต้ม นึ่ง อบ ยำ ที่มีผักเป็นส่วนประกอบ เช่น ลาบเต้าหู้ น้ำพริกแจผักเคียง ต้มจืดเจ ต้มยำเจ พะโล้เจ เสี่ยงผลิตภัณฑ์แปรรูป เลียนแบบเนื้อสัตว์ ส่วนอาหารเจที่หลีกเลี่ยงจากการกินต้องใส่ตู้เย็นและนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง.

**\*\*\*กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี\*\*\***

28 มิถุนายน 2562