

การแถลงข่าว

“กินเจ อิ่มบุญ อิ่มใจ ปลอดภัย สุขภาพดี”

วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐

ณ ตลาดรังสิต จังหวัดปทุมธานี



นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย เกษตรกรสมชาย ปรีชาทวีกิจ ปฏิบัติหน้าที่รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา และนายแพทย์สมฤกษ์ จึงสมาน รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ร่วมกันแถลงข่าว “กินเจ อิ่มบุญ อิ่มใจ ปลอดภัย สุขภาพดี” ในเทศกาลกินเจ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๐ โดยนายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ช่วงเทศกาลถือศีลกินเจของทุกปี จะมีประชาชนจำนวนมากมาร่วมกันรักษาศีลด้วยการปฏิบัติธรรม งดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ และหันมารับประทานผัก ผลไม้ แทน โดยเชื่อว่า การกินเจเป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ได้กุศล การละเว้นเนื้อสัตว์เป็นการให้ชีวิตแก่สัตว์ถือเป็นการเสริมบุญบารมี และยังเป็นการรักษาสุขภาพไปในตัว เพราะอาหารเจเน้นพืชผักเป็นหลัก อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนจากถั่วซึ่งย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์และไขมันมาก ทำให้ระบบย่อยอาหาร ทั้งกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ได้หยุดพักจากการทำงานหนักมาตลอดปี ภูมุน้ำดี ก็จะมีความแข็งแรงขึ้น และผักผลไม้มีกากใยที่ช่วยระบบขับถ่าย และการย่อยอาหารทำงานได้ดี ช่วยขับของเสียและสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกาย และช่วยลดคอเลสเตอรอล ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

"ทั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุขต้องการให้ประชาชนได้อิ่มบุญ และมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ จึงขอให้คำนึงถึงหลักโภชนาการ เพื่อไม่ให้ขาดโปรตีน หรือมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการรับประทานแป้งมากเกินไป โดยรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ หลากหลาย เน้นเต้าหู้ โปรตีนเกษตร ถั่ว ธัญพืช และผักผลไม้หลากสี ที่สำคัญต้องไม่เค็ม ไม่หวาน และไม่มันมากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นสาเหตุสำคัญการป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และสำหรับการปรุงอาหารเจขอให้ยึดหลัก ๓ ประการ คือ อาหารปลอดภัย สะอาด และถูกหลักโภชนาการ โดยต้องเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหารที่เชื่อถือได้ผ่านการรับรองจากหน่วยงานราชการ ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดเพื่อลดสารพิษตกค้าง อาหารต้องปรุงประกอบสะอาด ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหารมีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ไม่ป่วยด้วยโรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ สวมหมวกและผ้ากันเปื้อน ใช้อุปกรณ์ในการคีบหรือหยิบจับอาหาร นอกจากนี้ขอให้เลือกซื้ออาหารเจ จากร้านที่ได้รับป้ายสัญลักษณ์อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)" อธิบดีกรมอนามัย กล่าว