

เทศกาลกินเจ : ความเชื่อและศรัทธาของชาวพุทธ





ความหมายของการกินเจ



❖ คำว่า **"เจ"** (ภาษาแต้จิ๋ว) สำเนียงแมนดาริน **"จาย"** แปลว่า ไม่มีคาว หรือ หมายถึง อุโบสถ เป็นคำแปลทางพุทธศาสนิกายมหายาน ก็คือการถือศีล คำว่า **"กินเจ"** ในภาษาจีน หมายความว่า **"การถือศีลและเว้นการกินเนื้อสัตว์ทั้งปวง"** การกินเจนั้นแต่เดิมหมายความว่า **"การรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน"** ตามแบบอย่างของพระพุทธศาสนา จะเห็นตัวอย่างชาวพุทธรักษาอุโบสถศีล หรือ รักษาศีล 8 ด้วยการไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงไปแล้วเช่นเดียวกับพระภิกษุ แต่สำหรับพุทธนิกายมหายานนั้น การรักษาอุโบสถศีลจะรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วย จึงนิยมเรียกการไม่กินเนื้อสัตว์ไปรวมกับการกินเจ จนถึงปัจจุบัน ผู้ที่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ยังคงเรียกว่า **"กินเจ"**



ความหมายของการกินเจ



❖ **ความหมายของการกินเจ** จึงหมายถึงการรักษาศีล ปฏิบัติธรรมทั้งกาย วาจา และใจ ไม่ใช่หมายความว่าเพียงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น การปฏิบัติธรรมร่วมไปด้วยจึงเป็น "การถือศีล-กินเจ" อย่างแท้จริง



ความหมายของ "ธงเจ"



- **อักษรแดง** บนพื้นเหลือง เขียนว่า "ใจ" หรือ "เจ" มีความหมายว่า "ของไม่มีคาว" สีแดงเป็นตัวแทนของความป็นสิริมงคลในชีวิต ส่วน **สีเหลือง** เป็นสีของพุทธศาสนา หรือผู้ทรงศีล ธงเจนอกจากจะเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเจแล้ว ยังเป็นการเตือนให้พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตน "ถือศีล-กินเจ" ได้ตระหนักถึงการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์และการตั้งอยู่ในศีลตลอดช่วงระยะเวลา ๑ วัน ๑ คืน



ประวัติความเป็นมาของเทศกาลกินเจ



❖ เทศกาลกินเจ เริ่มขึ้นเมื่อประมาณ 400 ปีมาแล้ว ตามตำนานเล่าว่า เกิดมาในสมัยที่ชาวจีนถูกรุกรานโดยชนชาติแมนจู ซึ่งเข้าปกครองประเทศจีน และบังคับให้ชนชาติจีนยอมรับวัฒนธรรมของตน มีคนจีนกลุ่มหนึ่งรวมตัวกันต่อต้านชาวแมนจู โดยใช้หลักทางธรรมเข้ามาร่วมด้วย ชาวจีนกลุ่มนี้ หุ่นขาว ห่มขาวและ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งมีความเชื่อว่า การประพฤติปฏิบัติตามแนวทางนี้จะช่วยสร้างความเข้มแข็ง ให้กับกลุ่มของตนจนสามารถต้านทานชาวแมนจูได้ คนกลุ่มนี้เรียกตัวเองว่า "**หงี้หัวท้วง**" ซึ่งแม้จะได้ต่อสู้อย่างอาภาย แต่ท้ายที่สุดก็ไม่สามารถต้านทานการรุกรานของชาวแมนจูได้ เมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 ชาวจีนที่ยังคงอยู่ภายใต้การปกครองของชาวแมนจู จึงพากันถือศีลกินเจ เพื่อรำลึกถึงเหล่านักสู้ "**หงี้หัวท้วง**" ที่ได้ต่อสู้พลีชีพในครั้งนั้น



ความเป็นมาของการกิน "เจ" ที่ภูเก็ต



❖ "เจ" ที่ภูเก็ตมาจากรากฐานความ
เชื่อเดียวกัน คนจีนเรียก "**เจเดือน
เก้า**" แต่ถ้านับตรงกับเดือนไทยก็จะ
ได้ตรงกับเดือน 11 เทศกาลกินเจที่
ภูเก็ตจึงมีขึ้นหลังเทศกาลกินเจทั่วๆ
ไป บางครั้งเราจึงมักได้ยินชื่อเรียก
ของเทศกาลกินเจที่ภูเก็ต ว่าเป็น
เทศกาลกินผัก ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือ
การกินเจในรูปแบบและระยะเวลา ๑
วันเช่นเดียวกัน



ความเป็นมาของการกิน "เจ" ที่ภูเก็ต



❖ ความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจที่ชาวภูเก็ตเล่าสืบต่อกันมาว่า มีคณะจี้วจากเมืองจีนมาเปิดการแสดงที่กะทู้ แล้วบังเอิญเกิดโรคระบาด คณะจี้วจึงจัดให้มีพิธีกินเจ และสร้างศาลเจ้าขึ้นปรากฏว่าโรคระบาดก็หายไปสิ้น ชาวบ้านเกิดความเลื่อมใสจึงปฏิบัติตามนับเนื่องจากนั้นมีผู้ศรัทธามากขึ้นเรื่อย ๆ



ความเปื้อนมาของการกิน "เจ" ที่ภูเก็ต



❖ ชาวกระทุ้งจึงอยากให้พิธี "กินเจ"
ของเทศบาลรูปแบบ ตามแบบพิธีใน
มณฑลกังไส จึงได้ส่งตัวแทนไปหา
เอาควันฐปกกลับมา โดยการตั้งมั่นที่
แรงกล้า เพราะพิธีการนำควันฐปกกลับ
มานั้น ต้องจัดรูปต่อกันมิให้มอดดับ
ได้ ศาลเจ้ากระทุ้งจึงเป็นศูนย์กลาง
ของเทศกาลการกินเจที่ภูเก็ตเรื่อยมา
จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั้งในและต่าง
ประเทศ



ช่วงเวลาของเทศกาล



- ❖ ช่วงเวลาของเทศกาลกินเจ : หลังวัน
ไหว้พระจันทร์ 15 วันก็จะเป็นเทศกาล
กินเจซึ่งตรงกับวันที่ 1 - 9 เดือน 9
ของจีนทุกๆปี
- ❖ ปีนี้ตรงกับวันที่ 11 -19 ตุลาคม
2550 (ช่วงเดือนตุลาคมทุกปี)



วัตถุประสงค์ของการกินเจ



❖ **กินเพื่อสุขภาพ** อาหารเจเป็นอาหารประเภทชีวจิต เมื่อกินติดต่อกันไปช่วงเวลาหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ



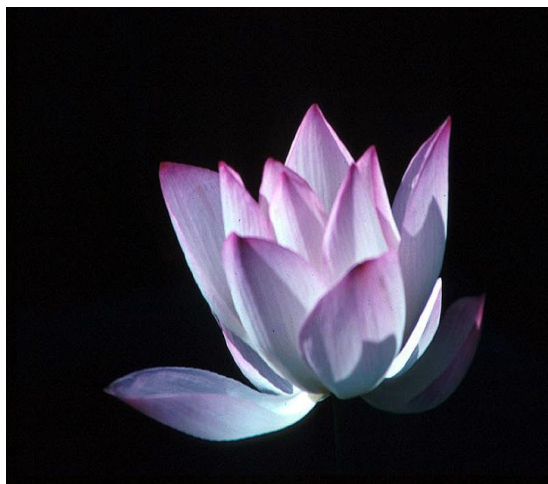
วัตถุดิบประกอบอาหารกินเจ



❖ **กินด้วยจิตเมตตา** เนื่องจากอาหาร
ที่เรากินอยู่ในชีวิตประจำวัน
ประกอบไปด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์
ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมี
จิตสำนึกอันดีงามย่อมไม่อาจกินเลือด
เนื้อของสัตว์เหล่านั้นซึ่งมีเลือดเนื้อ
จิตใจและที่สำคัญมีความรักต่อवलัวย
เช่นเดียวกับคนเรา



วัตถุประสงค์ของการกินเจ



❖ **กินเพื่อเว้นกรรม** ผู้ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้งย่อม

ตระหนักว่าการกินซึ่งอาศัยการฆ่าเพื่อเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ลงมือฆ่าเองก็ตาม การซื้อจากผู้อื่นก็เหมือนกับ การจ้างฆ่าเพราะถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย กรรมที่สร้างนี้จะติดตามสนองเราในไม่ช้าทำให้ สุขภาพร่างกายอายุขัยของเราสั้นลงเป็นบ่อเกิดของ โรคภัยไข้เจ็บ เมื่อผู้ยังรู้เรื่องกฎแห่งกรรมนี้จึงหยุด กินหยุดฆ่าหันมารับประทานอาหารเจ ซึ่งทำให้ ร่างกายเติบโตได้เหมือนกัน โดยไม่เห็นแก่ความ อร่อยช่วงเวลาสั้นๆ เพียงแค่อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น



หลักธรรมสำคัญของการกินเจ



- ❖ ไม่เอาชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมาต่อเติมบำรุงเลี้ยงชีวิตของตน
- ❖ ไม่เอาเลือดของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเลือดของตน
- ❖ ไม่เอาเนื้อของสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเนื้อของตน
- ❖ การรับประทานสิ่งใดก็ตามที่ทำลายสุขภาพร่างกายของตนให้ทรุดโทรม คือ การเบียดเบียนตนเอง ปัจจุบันวิทยาการเจริญก้าวหน้าได้พิสูจน์ยืนยันว่าเลือดและเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตายเต็มไปด้วยพิษภัยมากมาย
- ❖ ตั้งใจการกินเจจึงไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลดีต่อจิตใจเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมไปถึงการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีอีกด้วย ร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กันมีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกันคนเราย่อมไม่อาจจะรู้สึกเบิกบานสดชื่นร่าเริงได้ในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยทรุดโทรมอย่าง



การปฏิบัติตนในการกินเจ



- ❖ งดเว้นเนื้อสัตว์หรือทำอันตรายต่อสัตว์
- ❖ งดนม เนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์
- ❖ งดอาหารรสจัด ซึ่งหมายถึงอาหารเผ็ดมาก หวานมาก เปรี้ยวมาก เค็มมาก
- ❖ งดผักหรือเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง เช่น ผักชี กระเทียม หัวหอม ต้นหอม กุยช่าย ขึ้นฉ่าย ใบยาสูบ รวมทั้งเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน สิ่งเสพติดและของมีเมาต่างๆ
- ❖ รักษาศีลห้า
- ❖ รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ รักษาอารมณ์ให้คงที่
- ❖ ทำบุญทำทาน
- ❖ ห่วงหาหว่มหา



การปฏิบัติตนในการกินเจ



- ❖ สำหรับผู้ที่เคร่งครัดเพื่อการกินเจให้เป็นอย่างบริสุทธิ์โดยและจะเพิ่มการปฏิบัติโดยการกินอาหารเฉพาะที่คนกินเจด้วยกันเป็นผู้ปรุงเท่านั้น รวมถึงจะล้างหม้อและภาชนะจนสะอาดเอี่ยมแยกภาชนะสำหรับการปรุงอาหารเจไว้โดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังจุดตะเกียงไว้ ๑ ดวงตลอดช่วงเทศกาลกินเจ ๑ วัน โดยไม่ปล่อยให้ดับเพื่อเป็นพุทธบูชาและรำลึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ญาติพี่น้องตลอดจนผู้ที่มีบุญคุณต่อผืนแผ่นดินเกิด



เจ็ดวันอันควรจดเว้นจากการกินเนื้อสัตว์



- ❖ กินเจในวันเกิดของตนเอง
- ❖ กินเจในวันเกิดของลูกหลาน
- ❖ กินเจในวันงานเลี้ยงเพื่อหาบุญวาสนา
- ❖ กินเจในวันแต่งงานหรือวันมงคลสมรส
- ❖ กินเจในวันเช่นไหว้บรรพบุรุษ
- ❖ กินเจในโอกาสขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์
- ❖ กินเจในงานทำบุญสร้างกุศลทุกโอกาส



อาหารเจ...น่ารู้



❖ **อาหารเจ** ปัจจุบันมีการยอมรับกันโดยทั่วไป เนื่องจากมีการรับประทานพืชผักในปริมาณที่มากกว่าปกติ งดเว้นเนื้อสัตว์ ทำให้กระเพาะได้พักจากการย่อยเนื้อสัตว์ที่ทำประจำอยู่ และได้รับวิตามินเข้าไป เสริมสร้าง ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งได้โปรตีนจากถั่วชนิดต่างๆ ซึ่งแตกต่างจากโปรตีนที่เราได้รับจากเนื้อสัตว์ ช่วงเวลานี้จึงถือเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อนจากการรับสารอาหารย่อยยากจากแหล่งอาหารต่างๆ รวมทั้งยังได้รับพลังใจจากการที่ปฏิบัติตัวอยู่ในศีล ทำให้จิตใจอิ่มเอิบเบาสบาย



อาหารเจ...น่ารู้



❖ หลายคนคิดว่า การรับประทานแต่อาหารเจจะทำให้เกิดโรคขาดอาหาร ทั้งที่สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคขาดอาหารนั้น มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่ยากเนื้อสัตว์และกินเจ ซึ่งมีนิสัยการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ





อาหารเจ...น่ารู้





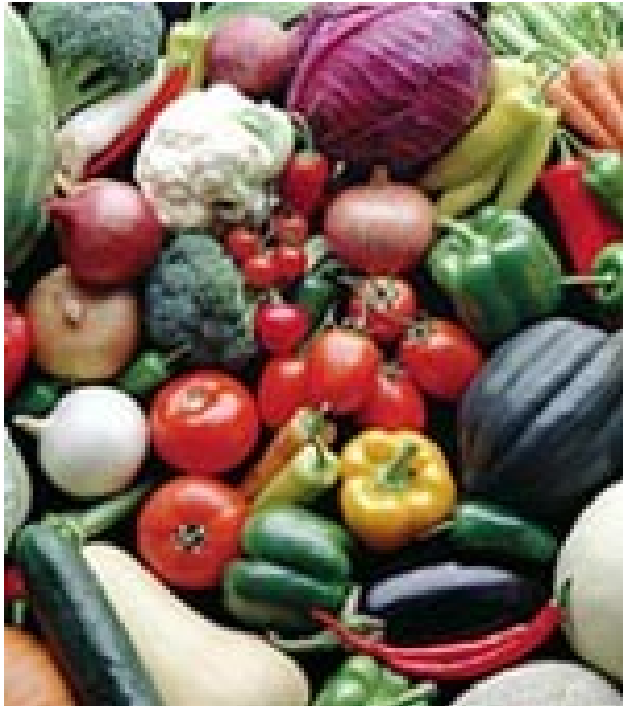
อาหารเจ...น่ารู้



❖ คนที่กินเจอย่างถูกต้องหลักก็จะได้รับ
อาหารที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อ
ร่างกายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ การ
ประกอบอาหารเจเพื่อรับประทานในช่วงนี้
จึงสามารถเลือกอาหารพวก ข้าวกล้อง (
ใช้แทนข้าวขาว) โปรตีนเกษตร (แทน
เนื้อสัตว์) ผักสด เห็ดหอม ถัวนานาพันธุ์
เต้าหู้ แป้งหมี่กึง ทดแทน และผลัด
เปลี่ยนหมุนเวียนกันทำเป็นอาหารชนิด
ต่างๆ



ผักที่ห้ามรับประทานในการกินเจ



❖ ผัก 5 อย่างที่เชื่อว่าเป็นโทษต่อร่างกาย เพราะผักเหล่านี้มีรสหั่นกลั่น รุนแรง วิชาแพทย์โบราณจีนเชื่อว่าจะ เป็นพิษต่ออวัยวะสำคัญ 5 ชนิดและ ธาตุ ทั้ง 5 ของร่างกาย คือ



ผักที่ห้ามรับประทานในการกินเจ



❖ **กระเทียม** ทำลายธาตุไฟ หัวใจทำงานไม่ปกติ



ผักที่ห้ามรับประทานในการกินเจ

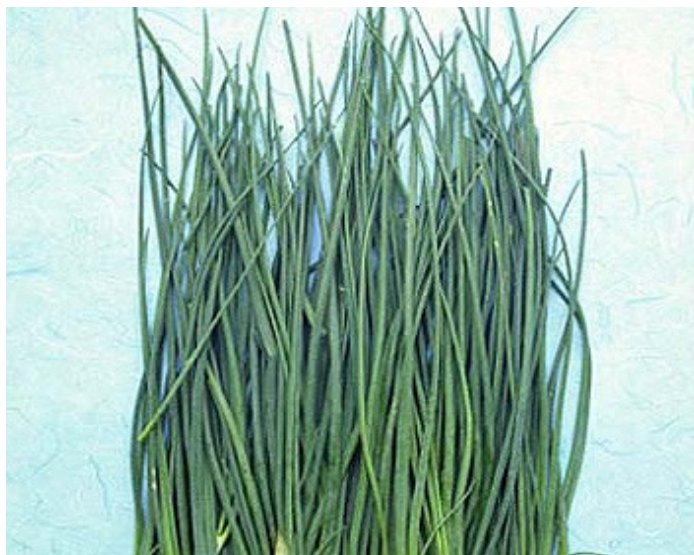


❖ **หัวหอม** ทำลายธาตุน้ำ ไตจะทำงาน
ไม่ปกติ





ผักที่ห้ามรับประทานในการกินเจ



❖ **กุยช่าย** ทำลายธาตุไม้ ตับทำงานไม่ปกติ





ผักที่ห้ามรับประทานในการกินเจ



❖ **หลักเกียว** (คล้ายกระเทียมแต่ต้นเล็กกว่า) ทำลายธาตุดิน ม้ามจะทำงานไม่ปกติ



ผักที่ห้ามรับประทานในการกินเจ



❖ **ใบยาสูบ** ทำลายธาตุโลหะ ปอด
ทำงานไม่ปกติ ดังนั้น การกินเจนอกจาก
จะไม่กินเนื้อสัตว์ใดๆ แล้ว ก็จะไม่กินผัก
ที่กลิ่นฉุน 5 อย่างนี้ด้วยเช่นกัน



การกินเจ และการกินมังสวิรัติ



- ❖ การกินมังสวิรัติจะไม่กินเนื้อสัตว์แต่กินไข่และกินผักทุกชนิดได้ ส่วนการกินเจนั้นจะต้องถือศีลด้วย จึงจะเป็นการกินเจ ที่ถูกต้องและสมบูรณ์
- ❖ อาหารมังสวิรัติ คือ อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบเช่นเดียวกับอาหารเจ แต่หากเป็นมังสวิรัตินั้น สามารถนำผักทุกชนิดมาประกอบอาหารได้
- ❖ อาหารเจ ต้องงดเว้นผักฉุน 5 ประเภท (ดังที่กล่าวมาแล้ว) รวมทั้งของเสพติดทุกชนิด และยังคงต้องประพฤติศีลร่วมด้วย จึงจะเป็นการ ถือศีล-กินเจ ที่แท้จริง ในขณะที่ยังมังสวิรัติ หมายรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น



มาทลายใจ... อาหารเจกัน



❖ **ต้มจับฉ่าย** : ผู้ที่ชื่นชอบต้มจับฉ่าย แสดงว่ามีความสามารถหลายด้าน สติปัญญาดี ขยันรอบรู้และหาประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ คิดแล้วทำด้วยตัวเอง เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายความสำเร็จของชีวิตที่มั่นคง ภายนอกมองดูสุขุมเยือกเย็น เอื่อยเฉื่อย แต่งกายแลดูสบายๆ แต่ภายในใจลึกๆ แล้วโหยหาความรักความอบอุ่น



มาทลายใจ... อาหารเจกัน



❖ รักการดูแลสุขภาพ เปิดเผย เชื้อหมัน
เป็นตัวของตัวเอง มีมานะพยายาม ขยัน
หมั่นเพียร มีเสน่ห์ดึงดูดใจ ชอบการ
ประณีตประหม่อม มีมนุษยสัมพันธ์ดี รู้จัก
เลือกใช้งานคนอื่นได้ดี และก็ได้รับความ
นิยมยกย่องจากสังคม เป็นที่ปรึกษาที่ดี
ของผู้อื่นอีกด้วย



มาทลายใจ... อาหารเจกัน



❖ **มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยว** : ผู้ที่ชื่นชอบมะเขือยาว ผัดเต้าเจี้ยว แสดงว่า มีความสุขุม ชอบเก็บตัว อาจจะทำอะไรแปลกๆ ทุ่มเทาให้การงาน เสี่ยงละ มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นที่อ่อนด้อยกว่าตน มีความกล้าอย่างมีเหตุผล รับผิดชอบ มีสติปัญญาประสาทสัมผัสดี ไวต่อความรู้สึก มักจะชอบทำอะไรให้สำเร็จไปโดยไม่ชอบให้คั่งค้าง จริงจังตรงไปตรงมาแบบขวานผ่าซาก อาจจะซ่อนอารมณ์ความรู้สึกภายใน อาจจะชอบเก็บตัวและดูเป็นคนเก็บกดไปก็ได้ ชอบฟังเพลงหรือเฮฮาแบบแปลกๆ ก็ได้ อาจพอใจกับการอยู่เงียบๆ คนเดียว คิดมาก ชอบวิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย แต่อาจจะซ่อนอยู่ภายใน



มาทลายใจ... อาหารเจกัน



❖ **ผัดหมี่ซั่ว** : ผู้ที่ชื่นชอบผัดหมี่ซั่ว
แสดงว่า มีแรงบันดาลใจ รักศรัทธา เชื่อ
มั่น มีศิลปะเสียงเพลงอยู่ในหัวใจ มี
อุดมการณ์อย่างสร้างสรรค์ บากบั่น
อดทน ตรงไปตรงมา รักความถูกต้อง ไม่
ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร สามารถแก้ไข
ปัญหาด้วยความนุ่มนวล อาจชอบทำบาง
อย่างแปลกแหวกแนวไม่ซ้ำใคร จนทำให้
คนรอบข้างทิ้งไปตามๆ กัน



มาทลายใจ... อาหารเจกัน



❖ อาจเข้าไปห่วงวายเป็นชีวิตคนอื่นใน
ลักษณะของคนเจ้าระเบียบ มีกฎเกณฑ์
จุกจิกจู้จี้ไปบ้างก็เพราะหวังดี อาจมี
อารมณ์อ่อนไหว วิตกกังวล ใจร้อน
โกรธง่ายและหายเร็ว หรือเก็บความรู้สึก
อยู่คนเดียว ในเรื่องความรัก ก็อย่าห่วง
ไหวกับสังคมภายนอกให้มากนัก



มาทลายใจ... อาหารเจกัน



❖ **ห่านพะโล้เจ** : ผู้ที่ชื่นชอบพะโล้เจ แสดงว่า คุณมีจินตนาการ มีเสน่ห์ อ่อนหวานนุ่มนวล รักความสวยงาม โรแมนติก รสนิยมดี มีดนตรีอยู่ในหัวใจ น่ารัก น่าสนใจ มีคำพูดที่จูงใจคนเก่ง บางครั้งอาจดีใจเกินไปบ้าง แต่สามารถเอาตัวรอดพ้นจากปัญหาที่วุ่นวายได้ดี มีกำลังใจมุ่งมั่นให้ตนประสบความสำเร็จอย่างสมปรารถนา และมีความภูมิใจในคุณค่าของตน ชอบการแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะเรื่องลึกลับซึ่งทางปรัชญาหรือลึกลับ ส่วนเรื่องความรักคุณกลัวการโดดเดี่ยวและกลัวการขาดความรักความอบอุ่นมาก จะอ่อนไหวมากและพร้อมที่จะระเบิดเมื่อเจอคนถูกใจ



แกงส้มผัสดูอาหารเจ



❖ เต้าหู้หวานผัดวุ้นเส้น



แนะนำเมนูอาหารเจ



❖ **ราดหน้าผักรวมเจ**



แกงน้ำเมฆอาหารเจ



❖ **แตงกวาผัดเห็ดหอม**



แนะนำเมนูอาหารเจ



วุ้นเส้นผัดเต้าหู้ยี้



ประโยชน์ของการกินเจ



- ❖ ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกได้หมดทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน สารอาหารที่มีคุณค่าในพืชผักและผลไม้จะช่วยให้ระบบขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ
- ❖ เมื่อรับประทานเป็นประจำโลหิตจะถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อยๆ เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมสลายช้าลงทำให้อายุยืนยาวมีผิวพรรณสดใส ชุ่มชื้น หายใจดี ไม่อ้วน ร่าเริง แข็งแรงรู้สึกเบาสบายไม่อึดอัด มีสุขภาพพลานามัยดี
- ❖ อวัยวะที่สำคัญภายใน ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด และอวัยวะประกอบ คือ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี แข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติสมบูรณ์



ประโยชน์ของการกินเจ



- ❖ ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้แก้
- ❖ - สารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง สารดีดีที
- ❖ - มลภาวะและก๊าซพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรม ไอเสียจากเครื่องจักร เครื่องยนต์ซึ่งแพร่กระจายปะปนไปในอากาศที่เราหายใจอยู่เป็นประจำและยังพบว่ามีการปะปนอยู่ในแหล่งน้ำดื่มด้วย
- ❖ - กำมันตภาพรังสีที่เกิดจากการทดลองระเบิดนิวเคลียร์และในการทำสงคราม สารอาหารในพืชผักช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสามารถทนต่อการทำลายจากรังสีต่างๆ



ประโยชน์ของการกินเจ



- ❖ ร่างกายสามารถต้านทานต่อสารพิษต่างๆ ได้สูงกว่าคนปกติธรรมดา สารพิษที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ในบรรดาผู้ที่กินอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ ความเจ็บไข้ได้ป่วยมักไม่มีปรากฏ โดยเฉพาะโรคที่รุนแรงหรือเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไช้หมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ไช้ข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคเบาหวาน ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย ย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เช่น โรคกรดไหลย้อน ทวารมะเร็งในกระเพาะและลำไส้ โรคกระเพาะ อาหารไม่ย่อย โรคเหล่านี้จะไม่พบเลยในกลุ่มคนที่รับประทานอาหารเจ อาหารพืชผักและผลไม้เป็นประจำ



แหล่งข้อมูล



- ❖ <http://www.ocanihao.com/interest7.html>
- ❖ http://campus.sanook.com/u_life/knowledge_01291.php
- ❖ <http://th.wikipedia.org/wiki/>
- ❖ <http://www.thaihealth.info/doung20.htm>
- ❖ เว็บไซต์ๆ ที่เกี่ยวกับเทศกาลกินเจ



❖ มากินเจ๊กนเดอะ...

เห็นด้วยๆ

เฮ้อ... รอดไป ๑ วันแหละ



© Alan & Sandy Carey

Thank You Very much !!

