



๑๗  
齋

# ธวัชกินเจ

วันที่ 27 ก.ย. - 7 ต.ค. 2562

ณ ธรรมสถานปฏิบัติ จิตอาสาเมืองจ้ คณะแพทยศาสตร์

เทศกาลกินเจของทุกปี ตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน ตรงกับเดือน 11 หรือเดือนตุลาคมของไทยตามปฏิทินสากลรวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 9 วัน 9 คืน

“เจ 素” ในภาษาจีนทางพระพุทธศาสนา หมายถึง “อุโบสถ หรือการรักษาศีล 8” ของศาสนาพุทธนิกายมหายาน ที่จะมีการรักษาอุโบสถศีล ไม่บริโภคอะไรหลังเที่ยงวันตามหลักศีล 8 ข้อ และไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต รวมถึงการรักษาศีล ประพฤติตัวเป็นคนดีทั้งกาย วาจา ใจ

กินเจหนึ่งมื้อ หมั่นชีวิตรอดตาย

吃一顿 斋 普度众生



# ทำไมเราต้องกินเจ ?

1. กินเจเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น อาหารเจเป็นอาหารชีวจิต ช่วยปรับสภาพร่างกายให้สมดุล ล้างพิษในร่างกาย รวมถึงช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. กินเจเพื่อทำบุญ เพื่อชำระล้างใจให้ใสสะอาดไม่เบียดเบียนสัตว์โลกทำให้จิตใจ ผ่องใสมากขึ้น
3. กินเจเพื่อละเว้นกรรม ที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิต หรือแม้กระทั่งการจ้างฆ่าเพื่อการบริโภค



# กินเจ อย่างไรไม่ให้ ขาดสารอาหาร และไม่อ้วน

- เลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แหล่งโปรตีนที่สามารถทดแทนเนื้อสัตว์ได้ ได้แก่ พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ นมถั่วเหลือง และโปรตีนเกษตร
- เลือกทานข้าวกล้อง ข้าวสี มากกว่า เพราะมีสารอาหารและวิตามินต่างๆ มากกว่า
- ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่เลียนแบบเนื้อสัตว์ เพราะส่วนใหญ่ทำมาจากแป้ง ร่างกายจึงอาจขาดโปรตีน และได้รับแป้งมากเกินไป
- เลือกทานผักและผลไม้สด มากกว่าของหมักดอง เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง ทำให้ไม่ดีต่อสุขภาพ
- ไม่ทานอาหารประเภท ผัด-ทอด ทานอาหารประเภท ย่าง-นึ่ง-ต้ม จะทำให้ได้รับปริมาณไขมันน้อยลง

**17 齋**

## กินเจอย่างไร... ไม่ให้อ้วน

**17 齋**

**กินผักใบมากกว่าพืชหัว**  
เพราะผักใบมีคาร์โบไฮเดรตที่น้อยกว่าพืชหัว และปริมาณแป้งน้อยกว่า

**เลือกกินข้าวหรือแป้งที่ไม่ขัดขาว**  
เช่นข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ธัญพืชต่างๆ เพราะน้ำตาลไม่สูง เมื่อเทียบกับแป้งขัดขาว

**กินหวานให้น้อยลง**  
ไม่ว่าจะเป็นอาหารเจหรือไม่เจ ถ้ามีความหวานและผลสมน้ำตาลอยู่มากก็อ้วนได้ไม่ต่างกัน

**ลดอาหาร ล้างพิษหลังกินเจ**  
ช่วยให้ร่างกายขับพิษต่างๆ ออกมาได้ช่วยลดภาวะร้อนใน จากธาตุในร่างกายที่ไม่สมดุล

**เลือกกินของนึ่ง ต้ม ตูน**  
ดีกว่าของทอดและผัดเพราะช่วยให้เสียงการกินน้ำมัน ซึ่งมิไขมันสูง

HOROWORLD



# เคล็ดลับการกินเจ ให้ได้บุญสูงสุด



## 1. กินเจ... จริงๆ

สำรวจตัวเองก่อนว่า คุณอยากกินเจเพราะอะไร เพราะอยากได้บุญ อยากละเว้นชีวิตสัตว์โลกสักช่วงหนึ่ง อยากได้สุขภาพที่ดีจากการงดทานเนื้อสัตว์

## 2. กินเจ... ต้องไม่บ่น

การทานอาหารเจ ไม่ได้ทานให้อร่อย ทานให้อิ่ม และทานเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่

## 3. กินเจ... กินทุกๆ วัน

ช่วงเวลา 9 วัน ไม่มาก ต้องมีวินัยกับตัวเอง ตั้งใจกินเจ แล้ว ก็ต้องกินเจให้ได้ และครบจำนวนวันที่กำหนด

## 4. กินเจ... ด้วยรอยยิ้ม

แบ่งปันช่วงเวลากินเจกับคนรอบข้าง สนุกกับอาหารเจ หลากหลายเมนู หากคุณกินอาหารเจด้วยความรู้สึกที่ดี รับรองว่าผลบุญที่คุณได้มากขึ้นอย่างแน่นอน

## 5. กินเจ... คู่ไปกับการถือศีล

คำนี้มาคู่กัน “ถือศีล กินเจ” เมื่อเรากินแต่ของดีๆ ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตแล้ว เราก็ต้องพูดดี ทำดี ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม อันดีด้วย จะได้มีทั้งร่างกาย และจิตใจที่บริสุทธิ์