



กินเจอย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพ



ประเพณีกินเจ

ประเพณีกินเจ ชาวจีนเรียกกันว่า “เก๋อวี้เจ” หรือ “กั๋ววี้เจ” แปลว่า “เจเดือน ๙” เริ่มต้นในวันขึ้น ๑ ค่ำ ถึง ๙ ค่ำ เดือน ๙ ตามปฏิทินจีน รวม ๙ วัน ๙ ค่ำ ตรงกับเดือน ๑๑ หรือเดือนตุลาคมของไทย (ตามปฏิทินสากล) สำหรับในปี พ.ศ.๒๕๖๐ ปฏิทินจีนพบว่า เริ่มวันที่ ๒๐ ตุลาคม - ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๐

ธงสัญลักษณ์

14

齋

บนธงจะเขียนตัวอักษรสีแดง อ่านว่า “ใจ” หรือ “เจ” มีความหมายว่า “ของไม่มีความ” ใช้สีแดง เพราะชาวจีนเชื่อว่าเป็นสิริมงคล สร้างความเจริญให้แก่ชีวิต เป็นการเตือนให้พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตนถือศีลกินเจได้ตระหนักถึงการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ บางคนอาจกินเจล่วงหน้า ๑ วัน หรือที่เรียกว่า “ล้างท้องนั่นเอง” เนื่องเป็นการปรับธาตุของตัวเราอีกด้วย

จุดประสงค์หลักของการกินเจ

กินเพื่อสุขภาพ

อาหารเจเป็นอาหารขจรจิต
กินติดต่อกันจะทำให้ร่างกายสมดุล
สามารถขับพิษของเสียต่างๆออกจากร่างกายได้
ปรับระบบต่างๆ ในร่างกายให้สมดุลยิ่งขึ้น

กินด้วยจิตเมตตา

เนื่องจากทุกๆวัน อาหารที่เรากินประกอบด้วย
เลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีจิตใจดีงามจึงไม่
สามารถกินเนื้อของสัตว์เหล่านั้นได้

กินเพื่อเว้นกรรม

การฆ่าเป็นการสร้างกรรม แม้จะไม่ได้ลงมือเองก็ตาม
ถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย
ผู้ที่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมจึงหยุดกิน
หันมารับประทานอาหารเจแทน

กินเจ กับ มังสวิรัติ ต่างกันอย่างไร

"กินเจ"

ต้องเว้นผักฉุน ๕ ประเภท คือ กระเทียม หัวหอม (รวมทั้งหอมแดง หอมขาว หัวหอมใหญ่ ต้นหอม) หลักเกียว (กระเทียมโทนจีน ไม่ค่อยพบในประเทศไทย) กุยฮ่าย และใบยาสูบ ต้องเว้นนมสด และนมข้นด้วย ต้องเว้นของเสียดังทุกชนิด ต้องประณัติศีลร่วมด้วย จึงจะเป็นการถือศีลกินเจที่แท้จริง

"กินมังสวิรัติ"

การไม่รับประทานเนื้อสัตว์เท่านั้น

กินอย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพ

ล้างผักผลไม้ให้สะอาด



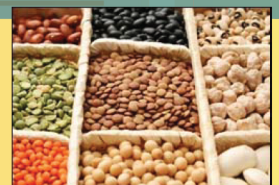
ลดอาหารเค็มจัดและหวานจัด



กินแบ่งให้น้อย



กินโปรตีนให้มาก



ที่มาของข้อมูล :

๑. <https://highlight.kapook.com/view/29017>

๒. คู่มือผู้ประกอบการร้านอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร หน้า ๒๒

๓. <http://www.iamuoroi.com/ตำนานการกินเจ/>

๔. <http://www.iamuoroi.com/อาหารเจ/>

