



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 991 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ หลักการดูแลสุขภาพกาย - ใจ ให้แข็งแรง ด้วยศาสตร์แผนจีน ช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ ประชาชนดูแลสุขภาพกาย - ใจ ให้แข็งแรง เน้นบริโภคอาหารที่เหมาะสม รวมถึง การออกกำลังกาย และ การทำจิตใจให้สงบ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน ช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ

นายแพทย์กุลธนิต วนรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า เทศกาลถือศีลกินเจเป็นหนึ่งในประเพณีของชาวไทยเชื้อสายจีน โดยจะปฏิบัติตนด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติตามหลักธรรม และ งดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยเชื่อว่าเป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ การงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์ แล้วเน้นการบริโภคผัก และ ผลไม้ ซึ่งอุดมไปด้วยกากใย วิตามิน แร่ธาตุ ยังช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยให้ผิวพรรณสดใส รวมถึงการปรุงอาหารจะไม่ปรุงรสจัด ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ โดยเทศกาลถือศีลกินเจ จะเริ่มต้นตั้งแต่วันที่ขึ้น 1 ค่ำ ไปจนถึง ขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ซึ่งในปีนี้จะตรงกับวันที่ 15 - 23 ตุลาคม 2566

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน มีหลักการดูแลสุขภาพช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ คือ เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกาย สำหรับการเลือกรับประทานอาหาร มีข้อแนะนำดังนี้ 1.ผักและผลไม้ที่นำมาประกอบอาหารเจส่วนใหญ่มักจะมีฤทธิ์เย็น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายของคนบางประเภทที่ไม่ชอบความเย็นแล้วอาจทำให้มีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น มือเท้าเย็น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องอืด ท้องเสียง่าย ทำให้ง่วงบ่อย และ รู้สึกไม่สดชื่น ทางที่ดีก่อนจะรับประทานควรนำพืช ผักต่างๆไปปรุงด้วยความร้อนซึ่งจะทำให้ฤทธิ์เย็นลดลงได้ และไม่เกิดอาการดังกล่าวตามที่กล่าวมา 2.รับประทานอาหารเช้าให้หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ซึ่งจำพวกโปรตีนสามารถรับประทานในรูปแบบธัญพืชและพืชตระกูลถั่วได้ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง อัลมอนต์ โปรตีนเกษตร และ เต้าหู้ เพื่อทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ 3.ลดการรับประทานของทอด ของมัน และแป้ง หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หวาน มัน และ เค็ม โดยตามคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง กล่าวว่า “การทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม รสจัด มากเกินไปทำให้เกิดโรคได้” ดังนั้นควรลดอาหารรสจัด และ เปลี่ยนการปรุงอาหารจากผัดหรือใช้น้ำมันมาเป็นการลวกหรือนึ่งแทน และ 4.ไม่ควรรับประทานอาหารเช้าเนื่องตลอดทั้งวัน และรับประทานอิ่มเกินไป ควรทานอาหารแต่ละมื้อโดยมีหลักที่ว่า “มือเช้าให้กินดี มือกลางวันกินให้อิ่ม มือเย็นกินให้น้อย” และ หลังมื้ออาหารให้ดื่มน้ำสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยการย่อย เช่น ชาแดงเปลือกส้มซานจา ประกอบด้วย ชาแดง 2 กรัม เปลือกส้ม 9 กรัม และ ซานจา 7 กรัม สรรพคุณช่วยการย่อยอาหารจำพวกไขมันได้

การรับประทานอาหารเช้า มีข้อพึงระวังในผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังพักฟื้นร่างกาย ไม่เหมาะที่จะรับประทานอาหารเช้าเนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารที่ครบถ้วน เพื่อมาซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงเด็กเล็กและหญิงตั้งครรภ์ เพราะเป็นช่วงที่ต้องการสารอาหารให้ครบถ้วนในการเจริญเติบโต และ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่มีภาวะฟอสฟอรัสในเลือดสูง เพราะอาหารเจที่เป็นโปรตีนจากถั่วเหลืองจะมีปริมาณฟอสฟอรัสค่อนข้างสูง ซึ่งอาจมีผลต่อโรคดังกล่าวได้

นายแพทย์กุลธนิต กล่าวในตอนท้ายว่า นอกจากหลักการเลือกรับประทานอาหารเช้าแล้ว แนะนำการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงในช่วงเทศกาลกินเจ เช่น รำมวยไทเก๊ก ซี่กง วាយน้ำ เดินเบาๆ หรือตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย โดยควรออกกำลังกายทุกวัน วันละ 1 - 2 ครั้ง ช่วงเช้านี้หรือช่วงหลังอาหารเย็น ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง พร้อมทั้ง ทำจิตใจให้สงบ ดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรม และหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก สามารถขอคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐทั่วประเทศ หรือติดต่อโดยตรงที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678หรือช่องทางออนไลน์ที่FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และline @DTAM