

กูรู และเซเลบ เผยเคล็ดลับ กินเจอย่างไรให้อิ่มบุญ

และดีต่อสุขภาพ



เข้าเดือนตุลาคม ใกล้เข้ามาแล้วกับเทศกาลกินเจ หรือที่เราคุ้นหูกันว่าเทศกาลถือศีลกินผัก ซึ่งปัจจุบันนี้การกินเจ นั้นได้รับความนิยมมากขึ้นในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่หันมาสนใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น และยังถือเป็นโอกาสที่ดีในการชำระร่างกายและจิตใจ ด้วยการงดรับประทานเนื้อสัตว์ ลดการเบียดเบียนชีวิต และลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ และในช่วงเทศกาลกินเจปีนี้ ซิซซเลอร์ (Sizzler) ร่วมต้อนรับเทศกาลกินเจ พร้อมเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและเหล่าเซเลบริตี้มาลิ้มลองความอร่อยกับเช็ตเมนูสุดพิเศษอย่าง “สเต็กเต้าหู้เห็ดหอมเจ (J Tofu Steak)” ที่โรยด้วยงาดำ เสิร์ฟพร้อมผักย่างหอมกรุ่น และเครื่องต้มสุกพิเศษ ซึ่งรังสรรค์ขึ้นมาโดยเฉพาะ และเพื่อเพิ่มความสะดวกยิ่ง ซิซซเลอร์ได้เชิญกูรูคนดังและเหล่าเซเลบริตี้หนุ่มสาวรุ่นใหม่มาร่วมกิจกรรม พร้อมแนะนำเคล็ดลับดี ๆ เกี่ยวกับวิธีการกินเจอย่างไรให้อิ่มบุญและดีต่อสุขภาพกันบ้าง

เริ่มด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์จีนอย่าง ชินแสมังกร – อ.ธนากร ดันอ่าวชันการ ที่ได้เผยถึงเคล็ดลับการกินเจให้อิ่มบุญและดีต่อสุขภาพว่า แท้จริงแล้วแก่นแท้ของเทศกาลกินเจ ไม่ใช่แค่การงดกินเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการถือศีลร่วมด้วย เพราะความหมายของ “เจ” หมายถึง การรักษาศีล 8 งดเว้นอบายมุข และสิ่งเสพติดต่าง ๆ โดยผู้ถือศีลกินเจจะต้องยึดหลัก 3 อย่างด้วยกัน คือเจที่ปาก เจที่กาย และเจที่ใจ ซึ่งถือเป็นการชำระล้างจิตใจของเราให้สะอาดนั่นเอง

“ในช่วงเทศกาลกินเจนี้ อาจารย์แนะนำว่าก่อนอื่นเลยเราต้องตั้งใจว่าการกินเจปีนี้เราอยากกินเจให้ใคร ให้ตัวเองหรือว่าให้บรรพบุรุษของเรา กินเพื่อลดกรรมของเราหรืออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร เพราะเรื่องกินเจมันเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับดวงชะตาของเราโดยตรงเลย ตั้งแต่พระจันทร์จนถึงพระอาทิตย์รวมถึงพระเกตุและพระราหู รวมเป็นเทพเจ้า 9 พระองค์ ดังนั้นในช่วงเทศกาลกินเจทั้ง 9 วันนี้ ทุกคนควรหาเวลาเข้าไปไหว้เทพเจ้า 9 พระองค์เพื่อเป็นการขอพรในเรื่องต่าง ๆ เช่น ลาภยศ หน้าที่การงาน และเงินทอง ให้สมหวังทุกประการตามที่ใจเราปรารถนา ที่สำคัญเทศกาลกินเจปีนี้ตรงกับปีจอด้วย ซึ่งปีจอ นั่นคือปีแห่งขุมทรัพย์ เพราะฉะนั้นผมอยากให้ ทุกคนเก็บเงินเยอะ ๆ เพื่อเป็นการสะสมทรัพย์ในวันบุญ และจะสามารถทำให้การเงินของเราดีขึ้นอีกด้วยครับ” อ.ธนากร กล่าว

มาที่เซเลบริตี้คุณแม่คนสวย อย่าง แคท – วันทิศา ลีวเฉลิมวงศ์ ซึ่งเจ้าตัวเล่าถึงเคล็ดลับในช่วงเทศกาลกินเจนี้ว่าการกินเจถือเป็นการสร้างบุญสร้างกุศลด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ โดยการละเว้นการทานเนื้อสัตว์ ซึ่งปกติตนเองเป็นคนทานมังสวิรัตอยู่แล้ว เลยทำให้เข้าร่วมกินเจในทุก ๆ ปีด้วย และที่สำคัญอาหารเจนับว่าเป็นอาหาร

ชีวิต เมื่อรับประทานติดต่อกันจะทำให้ร่างกายนั้นสมดุลขึ้น และสามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกาย อีก

ทั้งยังช่วยในการปรับระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้มีเสถียรภาพขึ้นอีกด้วย

“ปกติแคทจะเป็นคนที่ชื่นชอบในการรับประทานเจมาก โดยเฉพาะเมนูอาหารที่มีส่วนผสมของเต้าหู้ แคทก็จะชอบมาก ๆ เลย เพราะเต้าหู้นั้นเป็นโปรตีนจากพืชที่ให้คุณประโยชน์สูงต่อร่างกายของเรา ซึ่งเมนูพิเศษของร้านชิซซึเลอร์ในช่วงเทศกาลกินเจนี้ มีส่วนผสมของเต้าหู้เป็นส่วนประกอบหลัก เพราะเป็นสเต็กเต้าหู้เห็ดหอมเจ แกรมยังเสิร์ฟพร้อมผักย่างและเครื่องต้มสุกพิเศษอีกด้วย ถือว่าตอบโจทย์ และถูกใจคนรักสุขภาพอย่างแคท มาก ๆ เลยค่ะ” แคท กล่าว

ขณะที่หนุ่มนักกฎหมายสุดหล่อ อย่าง ฟอร์ด – จารุเดช บุญญสิทธิ ได้เล่าถึงเคล็ดลับในช่วงเทศกาลกินเจของตัวเองว่า “ในช่วงเทศกาลกินเจของทุก ๆ ปีนั้น จะเป็นช่วงที่มีความสุขในการกินอาหารมากเพราะเป็นการกินอาหารที่ได้ทั้งบุญและเรื่องของสุขภาพ ดังนั้นการกินเจไม่ได้แค่ทำให้เรารู้สึกอิ่มบุญเท่านั้น แต่สุขภาพร่างกายของเราก็จะได้รับประโยชน์จากการทานอาหารเจที่มีทั้งผัก ผลไม้และธัญพืชไปแบบเต็ม ๆ

“ปกติแล้วเมื่อถึงเทศกาลกินเจผมก็จะเข้าร่วมทุกปี เพราะเหมือนเป็นครั้งหนึ่งในแต่ละปีที่เราจะได้ทำบุญใหญ่ โดยการไม่ทานอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ แต่ด้วยหน้าที่การงานของผมนั้นไม่ค่อยมีเวลาสักเท่าไร จึงค่อนข้างไม่ค่อยมีเวลาหาร้านอาหารเจทาน ทำให้บางครั้งต้องทำอาหารเจกินเอง อีกทั้งเมนูที่แทบจะเหมือนกันทุกที่คือทำจากแป้งโปรตีนเกษตร หรือผักลวก ซึ่งเป็นอาหารเจทั่ว ๆ ไปไม่ได้พิเศษอะไร แต่พอได้ทราบกับทางร้านชิซซึเลอร์มีเมนูพิเศษในช่วงเทศกาลกินเจนี้ ทำให้คนที่ไม่ค่อยมีเวลาอย่างผมสะดวกสบายในการหาอาหารเจทานอย่างมากครับ อีกทั้งยังมีเมนูเจที่เพิ่มเติมมาในสลัดบาร์อีกหลากหลายชนิดด้วย ถือเป็นร้านที่ครบถ้วนสำหรับตัวผมมากเลยครับ” ฟอร์ด กล่าว

ด้าน นางชนก สถานานนท์ ผู้ช่วยรองประธานบริหาร กลุ่มการตลาด บริษัท เอส แอล อาร์ ที จำกัด (ชิซซึเลอร์) กล่าวทิ้งท้ายว่า ในช่วงเทศกาลกินเจปีนี้ ชิซซึเลอร์ขอเป็นส่วนหนึ่งในการรังสรรค์เมนูใหม่ล่าสุดเอาใจคนทานเจ เพื่อเป็นการชำระร่างกายและจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่านเซตเมนูสุดพิเศษ “สเต็กเต้าหู้เห็ดหอมเจ (J Tofu Steak)” กับสเต็กเต้าหู้เห็ดหอมย่าง โรยด้วยงาดำ เสิร์ฟพร้อมผักย่างหอมกรุ่น พร้อมเครื่องต้มหลากหลายชนิดที่ร่วมรายการ ให้ได้เลือกจับคู่ความอร่อย ไม่ว่าจะเป็น บับเบิ้ลเสาวรส บลูสกายเลมอนเนด ราสเบอร์รี่เลมอนเนด ราสเบอร์รี่โมฮิโต้ เลมอนโซดา และชาไทย พิเศษยิ่งกว่าด้วยเมนูเจที่เพิ่มเติมมาในสลัดบาร์อีกหลากหลายชนิดให้คุณอร่อยได้อย่างเต็มที่ ในราคาสุดคุ้มเพียง 269 บาท ตั้งแต่วันนี้ถึง 17 ตุลาคม ศกนี้ เท่านั้น หรือจนกว่าของจะหมด ที่ร้านชิซซึเลอร์ทุกสาขา ซึ่งเชื่อมั่นว่า เมนูพิเศษนี้จะสามารถทำให้ทุกท่านได้อิ่มบุญและมีสุขภาพที่ดีในช่วงเทศกาลกินเจนี้ได้อย่างแน่นอน

รู้อย่างนี้แล้ว เทศกาลกินเจปีนี้ อย่าลืมนำเคล็ดลับของกูรูและเหล่าเซเลบริตี้ไปปรับใช้ จะได้อิ่มบุญและมีสุขภาพที่ดีตลอดเทศกาลนี้...