

อาหารถวายพระ ใต้บุญ เกื้อหนุนสุขภาพ

เนื่องในวันอาสาฬหบูชาและเข้าพรรษา ที่จะเวียนมาบรรจบครบรอบ พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ จะนิยมไปทำบุญตักบาตร เพื่อความเป็นสิริมงคลของชีวิตและครอบครัว วันนี้เราเลยมีข้อชวนให้คิด มาบอกกล่าว ในเรื่องของเมนูอาหาร ที่นำมาทำบุญตักบาตร เพราะพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารตามที่ต้องการได้ ต้องฉันตามที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวาย ซึ่งเมนูส่วนใหญ่ จะประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล ไขมัน และกะทิ ที่ให้พลังงานสูง มากเกินความต้องการของร่างกาย ก่อให้เกิดการสะสมไขมันส่วนเกิน เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งจากข้อมูลพบว่า ๕ โรคที่พระสงฆ์เจ็บป่วย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคปอดสาเหตุมาจากการฉันอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ประกอบกับสภาวะสุขภาพของพระสงฆ์ ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากขึ้น และเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ เราลองปรับเปลี่ยนประเภทของอาหารที่จะถวายพระ เน้นให้เป็นเมนูสุขภาพ ซึ่งเรามีรายละเอียดมาฝากกัน ดังนี้

๑. เสริมข้าวกล้อง ข้าวกล้องมีประโยชน์ต่อหัวใจ ลดความเสี่ยงไขมันอุดตันเส้นเลือด ช่วยระบบขับถ่ายและอุดมไปด้วยวิตามินบี เนื่องจากในข้าวกล้องมีสารเส้นใยสูงกว่าข้าวขาวถึง ๓ - ๗ เท่า

๒. เสริมผักและผลไม้ให้หลากหลายชนิด เพราะผักและผลไม้ มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน ในผัก มีกากใยอาหาร ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอกจากนี้ควรเพิ่ม ผลไม้ที่มีรสหวานน้อย อย่างเช่น มะละกอ ฝรั่ง แอปเปิ้ล และสาลี่

๓. เสริมเนื้อปลา ปลาเป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า ๓ ถือเป็นอาหารสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและมะเร็ง ซึ่งเมนูปลาสามารถปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู อาทิ ปลาผัดขึ้นฉ่าย ปลานึ่งมะนาว ยำปลาสด เมี่ยงปลาทู เป็นต้น

๔. ปรับเมนูของคาวและหวาน ที่มีส่วนผสมจากกะทิ เป็นเมนูสุขภาพด้วยการใช้สูตรกะทิดังส่วน ผสมกับนมครึ่งส่วน ซึ่งจะได้สุขภาพดีโดยไม่เสียรสชาติอาหาร มีคุณค่าและแคลเซียมสูง แต่สำหรับพระสงฆ์ที่ไม่สามารถฉันนมวัว สามารถใช้นมถั่วเหลืองแทนได้

๕. เลือกสรรน้ำปานะ หรือ เครื่องดื่มที่ช่วยบรรเทาความหิวขณะท้องว่าง ควรปริมาณน้ำตาลน้อย และมีโปรตีนอยู่ด้วย อย่างเช่น นมถั่วเหลือง นมวัว ทั้งนี้ควรเลือกชนิดไขมันต่ำ รสจืด หรือหวานน้อย

๖. ควรลดปริมาณการปรุง ลดเค็ม ลดมัน รสชาติไม่จัดจ้าน ลดการปรุงด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำไตปลา ปลาร้า รวมถึงควรใช้น้ำมันในปริมาณที่น้อย หรือเปลี่ยนเป็นกรรมวิธีต้ม อบ ตุ่น นึ่ง แทน

การทำบุญตักบาตร เป็นการสานต่อศาสนกิจในพระพุทธศาสนา และพุทธศาสนิกชนอิมเมใจ แต่ควรพึงระลึกว่าพระสงฆ์เลือกอาหารที่จะฉันเองไม่ได้ เราต้องคำนึงและใส่ใจเมนูอาหารของพระสงฆ์แทนให้ ด้วยการเสริมข้าวกล้อง เสริมผัก เสริมปลา เสริมนม เลือกสรรน้ำปานะ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว เพื่อส่งเสริมและเอื้อให้พระสงฆ์มีสุขภาพร่างกายที่ดีอย่างยั่งยืน

“พระสงฆ์ สุขภาพดี ไม่มีโรคร้าย พุทธศาสนิกชนสุขใจ ได้ทำบุญ”
