

อิมมูญ อิมใจ กับอาหารปลอดภัยในเทศกาลกินเจ

เทศกาลกินเจ ถือเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมเก่าแก่ของชาวจีนที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยบรรพกาล เทศกาลกินเจจะเริ่มเมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 (ตามปฏิทินจีน) ของทุกปี

สำหรับเทศกาลกินเจ ปี 2555 จะเริ่มตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม ถึงวันที่ 23 ตุลาคม บางคนอาจกินเจล่วงหน้า 1 วัน หรือที่เรียกว่า "ล้างท้อง"

อาหารเจ นั้นมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ด้อยไปกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เนื่องจากประกอบขึ้นจากพืชผัก ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสม จึงมีโปรตีนจากพืชที่สามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้

คนทานอาหารเจจึงได้ทำบุญโดยละเว้นการฆ่าสัตว์

นอกจากได้บุญแล้ว สุขภาพยังดีตามมาด้วย เพราะอาหารเจช่วยให้ระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร เป็นปกติ ช่วยให้ผิวพรรณดี ช่วยลดปัญหาโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคเก๊าต์

แต่ด้วยสภาพเศรษฐกิจที่ชะลอตัว ทำให้อาหารสดในตลาดมีราคาแพงขึ้น พืชผัก หรือวัตถุดิบที่นำมา ประกอบอาหารเจในท้องตลาดมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิมลิบลับ

ทำให้ผู้ที่ซื้อของสดมาปรุงเป็นอาหารเจทานเองที่บ้านนั้นต้องคิดหนักมากขึ้น

ผู้ประกอบการบางรายจึงเห็นโอกาสในการผลิตอาหารเจสำเร็จรูปเพื่อจำหน่าย ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เจที่สะดวกต่อการบริโภค แถมยังมีราคาขาย่อมเยาว์ หาซื้อได้ตามห้างค้าปลีกทั่วไป

ทว่า อาหารเจสำเร็จรูปเหล่านี้ ปลอดภัยหรือไม่ ขอแนะนำให้ดูที่ข้างกล่องว่ามีข้อความระบุว่าผ่าน กระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองตามระบบคุณภาพอาหาร เช่น GMP และ HACCP หรือไม่ หากมีข้อความดังกล่าวขอให้อ่านใจได้ว่าอาหารเจสำเร็จรูปชนิดนั้นๆ ปลอดภัย

หรือถ้าไม่อยากเข้าร้านสะดวกซื้อ อยากลองอุดหนุนร้านอาหารเจต้นตำรับตามแหล่งต่างๆ

ก็ต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาด สุขลักษณะที่ดีของสถานที่ขาย ความสะอาดของคนขาย

และความสะอาดของจาน ชาม ภาชนะต่างๆ ให้ดีด้วย เพราะอาจมีเชื้อโรคตัวน้อยๆ ที่ตาเรามองไม่เห็น

เช่น สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส, บาซิลลัส ซีเรียส, ซาลโมเนลลา, อี. โคไล และเชื้อก่อโรคอื่นมาทักทาย

ทำให้เราท้องร่วง ท้องร้องโครมครามไม่เป็นจังหวะด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

โอกาสที่จะได้บุญด้วยการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ในเทศกาลกินเจนี้ อาจต้องพลิกผัน

และกลายเป็นว่าต้องถูกส่งตัวไปนอนรักษาในโรงพยาบาลก็เป็นได้

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter