

ตรุษจีนปีหมู กินอย่างไรให้ไม่เป็นหมู

ตรุษจีน เป็นวันขึ้นปีใหม่ของจีนที่มีความคล้ายกับวันสงกรานต์ของไทยหรือวันคริสต์มาสของประเทศฝั่งตะวันตก โดยส่วนมากเมื่อถึงวันนี้ชาวจีน จะมีการฉลองกัน ซึ่งการเฉลิมฉลองและการกราบไหว้บรรพบุรุษอาจแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ ซึ่งส่วนมากของการทำกิจกรรมคงไม่พ้นเรื่องอาหารและขนม หรือผลไม้ที่จะนำมาใช้ไหว้ในวันตรุษจีน

อย่างเป็นที่ทราบกันดีว่า ในวันตรุษจีน จะมีการนำอาหาร ขนม และผลไม้มาไหว้เจ้าหรือบรรพบุรุษ โดยจะผ่านกรรมวิธีต่างๆ ส่วนมากอาหารจำพวกเนื้อ จะใช้หัวหมู หมูสามชั้น เป็นเครื่องไหว้ และนำมารับประทานในครอบครัวหรือแบ่งปันญาติมิตร คนรู้จัก หลังจากเสร็จพิธี ซึ่งอาหารเหล่านี้ มีไขมันสูง และเป็นไขมันอิ่มตัวที่ได้จากสัตว์ มีโคเลสเตอรอลสูง เป็นบ่อเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ ดังนั้น ควรรับประทานให้น้อยที่สุด หรือเลือกรับประทานเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อไม่ติดมัน เพื่อให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพน้อยที่สุด

ส่วนขนมที่นำมาไหว้นั้น ส่วนมากมีส่วนผสมจากแป้ง น้ำมัน และน้ำตาลจำนวนมาก อยู่แล้ว เช่น ขนมเซ่ง ขนมเทียน หมั่นโถว เป็นต้น จึงควรรับประทานแต่พอดี ร่วมกับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย เน้นการกินผักและผลไม้ให้มาก โดยควรนำผักมาประกอบอาหารและเลือกผลไม้สด เป็นของไหว้ เพราะผักและผลไม้ที่นิยมนำมาไหว้เจ้า เช่น กุยช่าย ถั่วงอก ส้ม สาเล่ และกล้วย มีวิตามิน เกลือแร่ และมีใยอาหารสูง ช่วยกระตุ้นระบบการขับถ่ายได้ดี และหากรับประทานไม่หมด ควรเก็บไว้ในตู้เย็นทันที เพื่อลดการบูดเสียของอาหาร

จะเห็นได้ว่าอาหารบางชนิดให้ทั้งคุณและโทษขึ้นอยู่กับวิธีการรับประทานของเรา นอกจากรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์แล้วควรออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายอันจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่นๆได้