

ตักบาตรให้ได้บุญ (โภชนาการพระสงฆ์)

ผู้ตักบาตรและลูกศิษย์วัด ควรจัดอาหารถวายพระ(ภิกษุสงฆ์) ให้เหมาะสมได้สัดส่วนพอเหมาะ เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ อาหารไทย ทำอาหารจานเดียวหรือ สำหรับอาหาร มีอาหารอย่างน้อย ครบ 4 หมู่ (ถ้าเพิ่มผลไม้จะครบ 5 หมู่)ปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ ไม่มันจัด รสไม่เค็ม และไม่หวานจัด

รายการอาหารพระสงฆ์ ควรประกอบด้วย

- ❖ ผัก
- ❖ เน้น การปรุงด้วยวิธีการต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง ยำ และอบ
- ❖ ปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- ❖ รสชาติไม่หวานจัด เค็มจัด และมันจัด

หลักการจัดอาหารสำหรับพระภิกษุสงฆ์

1. ตักบาตรด้วยอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย
2. ตักบาตรด้วยข้าวกล้องแทนข้าวขาว
3. ตักบาตรด้วยอาหารประเภท ต้ม ปิ้ง นึ่ง ย่าง (แบบไม่ให้ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิเป็นหลัก และอาจมีอาหารประเภทผัด หรือทอดที่ใช้ไขมันแต่น้อย เช่น ต้มจืด ปลาหนึ่งแกงส้ม แกงเลียง น้ำพริก-ผักสด ผักลวก เป็นต้น

4. ตักบาตรด้วยอาหารเนื้อสัตว์ที่ไขมันต่ำและผัก เช่นปลา ส่วนเนื้อไก่หลีกเลี่ยงหนัง สำหรับผัก โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ที่เป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นประโยชน์ทั้งอาหารและยา เช่น ตำลึง กระถิน มะระ กะเพรา ตะไคร้ ขี้เหล็ก เป็นต้น ควรนำผักสดตามฤดูกาลมาประกอบอาหาร

5. ตักบาตรด้วยอาหารที่ปรุงด้วยรสไม่เค็มจัด หวานจัดเกินไปถ้าอาหารรสจัดมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย โดยเฉพาะรสหวานจัดและเค็มจัด

6. ตักบาตรด้วยผลไม้ที่รสไม่หวาน เช่นฝรั่ง ส้ม แดงโม มะละกอสุก แก้วมังกร เป็นต้น ควรถวายผลไม้ตามฤดูกาล



ข้อควรรู้และพึงระวังในการตักบาตรพระสงฆ์

๑. ข้าวสุกเป็นอาหารที่บูดเร็ว ควรหุงตอนเช้า ควรรอให้ข้าวคลายร้อนก่อนจะตักบาตร ถ้าร้อนมากจะทำให้บาตรพระร้อนเกินไป พระสงฆ์จะร้อนมือที่อุ้มบาตรขณะบิณฑบาต ข้าวในบาตรจะร้อนเป็นไอ ทำให้ข้าวบูดเร็ว ถ้าเป็นข้าวเย็นจะบูดเร็วมาก ยิ่งอากาศร้อน ยิ่งทำให้ข้าวบูดเร็ว ข้าวในบาตรพระเป็นข้าวที่มาจากหลายบ้าน จะบูดเร็วกว่าข้าวที่หุงหม้อเดียว

๒. ไม่ถวายผลไม้ที่มีเมล็ดซึ่งยังไม่ได้กับปียะ คือ การทำให้เมล็ดไม่สามารถงอกเป็นต้นใหม่ได้ คัดเอาเมล็ดออก ถ้าพระฉันผลไม้ที่มีเมล็ดก็จะอาบัติ



๓. อาหารที่ตักบาตร ควรมีลักษณะดังนี้

- อาหารที่ประกอบในครัวเรือน คัดสุก สดวณคุณค่า สะอาด และถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร

- อาหารปรุงสำเร็จ อาหารควรเลือกซื้อ จากร้านจำหน่ายอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ มีการป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาด ปลอดภัย และมีการใช้อุปกรณ์ หยิบจับหรือตักอาหาร แทนการใช้มือ

- ลูกศิษย์วัดควรใส่ใจเรื่องการเก็บรักษาอาหารไม่ให้บูดเน่าเสีย เลือกอาหาร ที่บูดเสียเร็ว ถวายพระสงฆ์ตอนเช้า เก็บอาหารที่พอจะเก็บไว้ได้ถวายพระสงฆ์ตอนเพล

- ควรมีช้อนกลางใส่ในกับข้าวทุกจาน เมื่อถวายอาหารแด่พระสงฆ์

- ล้างบาตร ภาชนะ จาม ชาม ช้อน แก้วน้ำ ให้สะอาดกว่า ตากแดด ให้แห้ง ทุกครั้ง ที่พระสงฆ์ฉันอาหารเสร็จ

- ผู้ตักบาตรถวายอาหารหวาน มัน ทั้งที่รู้ว่าเป็นอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพแต่ ตัวเอง กินไม่ได้หรือนำมาถวายพระสงฆ์ด้วยเชื่อว่าจะได้เก็บไว้กินชาติหน้า (ไม่รู้ว่ชาติหน้าจะเป็นอย่างไร) เมื่อพระสงฆ์ต้องฉันอาหารประเภทเหล่านั้นเป็นประจำ(พระสงฆ์จะออกกำลังกายไม่ได้ เงินก็ต้องสักรวมเงินเข้าๆ) จึงมีโอกาเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ดังนั้น ผู้ที่ตักบาตรควรหลีกเลี่ยงการถวายอาหาร ที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไปแด่พระสงฆ์ แทนที่จะได้บุญกลับเป็นบาปโดยไม่รู้ตัว

