

# 5 สิ่งห้ามกิน รู้ไว้ระวังเจแตก!!!



## 5 สิ่งห้ามกิน รู้ไว้ระวังเจแตก!!!

การถือศีลกินเจ คือการถือศีล ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ  
ดังนั้น 5 สิ่งข้างล่างถือว่าเป็นผิดศีลเจแตกค่ะ แชร้ไว้เตือนสติกัน  
นะคะ

### 1. เนื้อสัตว์

แน่นอนว่า “การถือศีลกินเจ” คือเทศกาลแห่งการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีเมตตาต่อสัตว์โลก

### 2. ผักกลิ่นฉุน

การกินเจไม่ได้แปลว่าสามารถรับประทานผักได้ทุกชนิดค่ะ ผักที่ห้ามในช่วงเทศกาลกินเจได้แก่ กระเทียม หอมหัวใหญ่ หลักเก็ลียว กุยช่าย และใบยาสูบ เพราะเชื่อว่าผักกลิ่นฉุนรบกวนประสาทสัมผัสต่ออารมณ์

### 3. ผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์มักจะอยู่ในรูปแบบของเครื่องปรุงรสไม่ว่าจะเป็นน้ำปลา เนย รวมทั้ง ไข่ นมและชีส ทุกชนิดด้วยค่ะ

### 4. อาหารรสจัด

มีความเชื่อว่าเมื่อกินอาหารรสจัดอาจเข้าไปทำลายสุขภาพในร่างกายได้ เช่น หากกินเผ็ดจัดก็จะไปทำลายกระเพาะ  
กินเค็มจัดจะไปทำลายไต

### 5. ของมีนเมา

เพราะเป็นการ “การถือศีลกินเจ” ดังนั้นแน่นอนว่าต้องถือศีลไปด้วย ดังนั้นต้องงดเว้น ของมีนเมา งดกินหาว่าร้าย  
รวมถึง การมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างถือศีลกินด้วยค่ะ





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)