English @ work

By Workplus

เผลอนิดเดียวเดือนตุลาคม หรือเดือนที่ 10 ของปีก็มาถึงแล้ว แต่ตามปฏิทินจีนเดือนนี้ยังเป็นเดือน 9 เทศกาลที่สำคัญและเพิ่มความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ คือ **เทศกาลกินเจ** (Vegetarian week, Vegetarian festival) นั่นเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้วยเหตุผลทางด้านสุขภาพ หรือเพื่อเป็นการให้ทานชีวิตสัตว์ทั้งหลายก็ตาม

ตามประเพณีการถือศีลกินเจจะเริ่มตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 10 ค่ำของเดือน 9 รวม 10 วัน ค่ะ ฉบับนี้จึงขอทันสมัยเสนอศัพท์และเกร็ดความรู้เล็กน้อยเกี่ยวกับการกินเจ

ท่านผู้อ่านหลายท่านอาจไม่ทราบว่า “เจ” กับ “มังสวิรัติ” นั้นต่างกัน **เจหรือคนรับประทานเจ** ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Vegan อาหารเจใช้คำว่า Vegan Diet, Vegan Food เป็นต้น ส่วน**มังสวิรัติ** ใช้คำว่า Vegetarian

อาจเรียกว่า Vegan เป็นประเภทหนึ่งของ Vegetarian คือเป็นประเภทที่เคร่งครัดในการเลือกรับประทานมากกว่า คือ จะไม่บริโภค**เนื้อสัตว์** (Meat) ทุกชนิด รวมถึง**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์** (Animal derived products) ได้แก่ **นม เนย** (Dairy products) **ไข่** (Eggs) รวมถึงผักที่มีกลิ่นฉุน ได้แก่ **กระเทียม** (Garlic) **หอมแดง** (Chalot) **หอมใหญ่** (Onion) **ผักชี** (Coriander) เป็นต้น แต่**คื่นฉ่าย** (Celery) และ**พริก** (Chilli) กลับทานได้นะคะ คนทานอาหารเจที่เคร่งมากอาจไม่ทาน**น้ำผึ้ง** (Honey) ด้วย

อาหารเจและมังสวิรัติมักประกอบด้วยเต้าหู้ (Tofu/Bean Curd) เป็นหลัก ซึ่งสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้

เมื่อกล่าวถึง Vegetarian จึงเป็นที่เข้าใจว่าคือ เป็นพวก**ไม่ทานเนื้อสัตว์แต่ทานไข่และนม** ภาษาอังกฤษเรียกว่า Lacto-Ovo-Vegetarian (Lacto เป็นภาษาลาตินแปลว่านม Ovo แปลว่าไข่ นั่นเอง)

นอกจากนี้บางสำนักได้ยังมีศัพท์เรียกประเภท Vegetarian ย่อยไปอีก ได้แก่

Pescatarian เป็นประเภทที่**ไม่ทานเนื้อสัตว์เลย ยกเว้นปลา** โดยมากเป็นเหตุผลทางด้านสุขภาพ เนื่องจาก**เนื้อปลาย่อยง่าย** (Easy to digest) หรือพวกที่เริ่มต้นทานอาหารมังสวิรัติ แต่เกรงว่าจะขาดโปรตีนและ**สารอาหาร** (Nutrition) อื่นๆ

Flexitarian หรือ Semi-vegetarian คือ**คนที่รับประทานอาหารมังสวิรัติเกือบทุกมื้อ** แต่มีการทานเนื้อสัตว์บ้างเป็นครั้งคราว แบบนี้ไทยเราเรียก “เจสะดวก” หรือเปล่าค่ะ

แต่ในปัจจุบันอาหารมังสวิรัติเพิ่มความหลากหลายมากขึ้น อร่อยมากขึ้นและสะดวกในการหารับประทานได้ไม่ยากนัก ท่านผู้อ่านทราบหรือไม่ค่ะว่า **ประเทศไทยติดอันดับ 1 ใน 10 ประเทศที่หาอาหารมังสวิรัติทานได้ไม่ยากนัก** สำหรับนักธุรกิจและนักท่องเที่ยวสายการบินต่างๆ ยังมี Vegetarian Meal ให้สั่งล่วงหน้าได้ด้วย แถมได้เสิร์ฟก่อนใครด้วย

Macrobiotic เป็นอาหารที่เชื่อว่าสามารถรักษาโรคได้ คืออาหารจำพวก**ผัก** (Vegetable) **ผลไม้** (Fruits) **ธัญพืช** (Whole grains) **ทานปลา** (Fish) ได้เป็นครั้งคราวและหลีกเลี่ยง**การขัดขาว/ฟอกสี** (Refined or Processed food) เนื่องจากเชื่อว่าอาหารที่ผ่านกรรมวิธีและความร้อนสูงเมื่อรับประทานอาจทำให้เกิด**อนุมูลอิสระ** (Free radicals) แล้วต้องมาลำบาก**กำจัดออกจากร่างกาย** (Detoxification) ถ้าร่างกายไม่สามารถกำจัดออกได้เองตามธรรมชาติได้หมด

มีการเก็บสถิติในช่วงปี 2008-2009 ในประเทศสหรัฐอเมริกา Vegetarian มีจำนวนประมาณ 1.3-1.5% ในอังกฤษ มี 3% ของจำนวนประชากรและอัตราการเติบโตอยู่ที่ประมาณ 1% ต่อปี ในเอเชียและประเทศไทยน่าเสียดายที่ยังไม่มีการเก็บสถิติที่ชัดเจน แต่เชื่อว่าอินเดียมีประชากรที่เป็น Vegetarian มากที่สุด

หวังว่าทุกท่านคงอิ่มบุญและได้เรียนรู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษเวลาไปต่างถิ่นเกิดอยากกินเจ หรือมังสวิรัติขึ้นมา ขอให้มีสุขภาพดีทุกท่าน **อมิตพุทธ** (Amitabha) TPA news

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ ติชมพูดคุยกัน หรือมีข้อเสนอแนะอยากทราบศัพท์ สำนวนในเรื่องใดเป็นพิเศษ อีเมล์มาที่ workplus.bangkok@gmail.com