Thai Journal of Parenteral and Enteral Nutrition

วารสารโภชนบำบัด

journal homepage: http://www.spent.or.th

Brief Communication

อาหารฮาลาล
Halal Food

สิรกานต์ เตชะวณิช

หน่วยโภชนศาสตร์คลินิก กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

บทนำ

ทุกศาสนามีข้อจำกัดด้านอาหาร ซึ่งรวมถึงศาสนาอิสลาม สำหรับชาวมุสลิมการบริโภคอาหารถือเป็นเรื่องของความเชื่อที่ปฏิบัติตามบัญญัติศาสนาอิสลามว่าด้วยอาหารที่เรียกว่า “ฮาลาล” โดยทั่วไป “อาหารฮาลาล” (halal food) หรือ “อาหารที่รับรองฮาลาล” (food certified halal) คืออาหารสำหรับชาวมุสลิม ในทางกลับกัน อาหารต้องห้ามตามบัญญัติศาสนาอิสลาม เรียกว่า “ฮารอม” (haram) ในขณะที่อาหารที่ไม่แน่ใจว่าเป็นฮาลาลหรือไม่ เรียกว่า “มัชบุฮฺ” (mushbooh)

“ฮาลาล” คืออะไร

คำว่า “ฮาลาล” มาจากภาษาอาหรับ หมายถึง อนุมัติ อนุญาต หรือถูกกฎหมาย คำว่า “ฮาลาล” ที่เกี่ยวกับบทบัญญัติด้านอาหารของศาสนาอิสลาม ซึ่งเป็นประกาศิตจากอัลเลาะห์ผู้เป็นเจ้า และบันทึกอยู่ในคัมภีร์อัลกุรอาน โดยบทบัญญัติด้านอาหารของศาสนาอิสลามจะแยกอาหารและเครื่องดื่มที่อนุญาตให้บริโภค (ฮาลาล) และที่ห้ามบริโภค (ฮารอม) อย่างชัดเจน ชาวมุสลิมได้รับอนุญาตให้บริโภคอาหาร “ฮาลาล” หรือพูดอีกอย่างก็คืออาหารที่ “ดี” ตามที่บัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน คำว่า “ฮาลาล” เมื่อนำมาใช้ในทางศาสนา จะมีความหมายว่าสิ่งที่ศาสนาอนุญาต เช่น อนุญาตให้กิน อนุญาตให้ดื่ม อนุญาตให้ทำ อนุญาตให้ใช้สอย อนุญาตให้สวมใส่ (เสื้อผ้า) เป็นต้น ฮาลาล นั้นครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต รวมถึงผลิตภัณฑ์อาหาร ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ส่วนตัว ยา ส่วนผสมอาหาร และวัสดุที่สัมผัสกับอาหาร

สำหรับด้านอาหารนั้น อาหารฮาลาลถือเป็นมาตรฐานทางโภชนาการที่เน้นเรื่องความสะอาด บริสุทธิ์ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อร่อย และไม่ขัดต่อบทบัญญัติของผู้เป็นเจ้า ดังนั้นชาวมุสลิมจึงปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เป็นเจ้า และบริโภคแต่อาหารฮาลาล เพื่อให้ร่างกายและจิตบริสุทธิ์มากที่สุดที่จะทำได้

อาหารและเครื่องดื่มต้องห้ามตามหลักฮาลาล

โดยทั่วไปตามหลักฮาลาล อาหารทุกชนิดอนุญาต (ฮาลาล) ให้บริโภคได้หมด ยกเว้นอาหารที่ระบุชัดเจนว่าต้องห้าม ซึ่งห้ามด้วยเหตุผลทางสุขภาพ ความสะอาด และการเชื่อฟังผู้เป็นเจ้า ภายใต้บัญญัติศาสนาอิสลาม อาหารที่ต้องห้ามโดยผู้เป็นเจ้า มีดังต่อไปนี้

1) สัตว์ที่ตายแล้ว เช่น ซากสัตว์ที่พบหลังจากที่ตายแล้วหรือสัตว์ที่ตายเอง ซึ่งอาจตายจากโรค

2) เลือด เนื่องจากเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่ว่าเลือดอาจจะไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคและแบคทีเรีย

3) สุกร เพราะสุกรถือเป็นสัตว์สกปรก

4) สัตว์ที่ถูกเชือดเพื่อบูชาเทวรูปต่างๆ หรือสัตว์ที่ถูกเชือดโดยผู้เชือดกล่าวนามคนอื่นแทนนามอัลเลาะห์ถือว่าไม่บริสุทธิ์

5) เนื้อสัตว์จากสัตว์ที่ถูกฆ่าด้วยการรัดคอ ช็อตด้วยไฟฟ้า ทุบตี หรือตกจากที่สูงลงมาตาย อาหารที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ถูกเชือดอย่างถูกวิธีถือว่าไม่บริสุทธิ์

6) เนื้อสัตว์ที่ถูกสัตว์ป่าอื่นกินแล้ว (สัตว์ที่ถูกสัตว์อื่นขวิดหรือทำร้าย)

7) สุราและสิ่งที่ทำให้มึนเมาขาดสติ เพราะถือว่าเป็นสิ่งมีพิษที่จะทำลายร่างกายของผู้ดื่ม ซึ่งสำหรับมุสลิมบางคน ยังหมายรวมถึงซอสหรือเครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ เช่น ซอสถั่วเหลือง เป็นต้น

แหล่งของอาหารและเครื่องดื่มฮาลาล

แหล่งอาหารและเครื่องดื่มหลักของมนุษย์มาจากพืชและสัตว์ที่อัลเลาะห์สร้างขึ้นเพื่อเป็นของขวัญให้กับผู้ศรัทธาในผู้เป็นเจ้า จึงควรเห็นคุณค่าของอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภค อย่างไรก็ดี พืชและสัตว์มีหลากหลายรูปแบบและเผ่าพันธุ์ บางชนิดเป็นฮาลาล บางชนิดเป็นฮารอม โดยชาวมุสลิมเชื่อว่าอัลเลาะห์สร้างทั้งฮาลาลและฮารอมเพื่อประโยชน์ของมวลมนุษย์

- **เครื่องดื่ม**

น้ำทุกรูปแบบได้รับการอนุญาต (ฮาลาล) ยกเว้นถ้ามีพิษ ทำให้มึนเมาขาดสติ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์ ศาสนาอิสลามห้ามดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่ทำให้มึนเมา เช่น ไวน์ เบียร์ เป็นต้น รวมถึงน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำสกปรกหรืออาหารที่เจือปนด้วย

- **พืช**

พืชและผลิตภัณฑ์จากพืชทุกชนิดได้รับการอนุญาต (ฮาลาล) และสามารถบริโภคได้ ยกเว้นถ้ามีพิษทำให้มึนเมาขาดสติ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์

- **เนื้อฮาลาล**

เนื้อฮาลาลมีความสำคัญต่อความเชื่อของชาวมุสลิม โดยเนื้อฮาลาลต้องมาจากสัตว์ที่ฮาลาลดังต่อไปนี้

1) สัตว์บกทุกชนิดอนุญาตให้เป็นอาหาร (ฮาลาล) ได้ ยกเว้น

- สุกร
- สุนัข
- สัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร และมีกรงเล็บแข็งแรงเพื่อใช้ฆ่าเหยื่อ เช่น เสือ หมี และสัตว์มีงา (เช่น ช้าง) เป็นต้น
- สัตว์ที่ศาสนาอิสลามอนุญาตให้ฆ่าได้ เช่น หนู ตะขาบ แมงป่อง และสัตว์อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน
- สัตว์ที่ศาสนาอิสลามไม่อนุญาตให้ฆ่า เช่น มด ผึ้ง และนกหัวขวาน รวมถึงสัตว์อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน
- สัตว์ที่น่ารังเกียจ เช่น ตัวเรือด แมลงวัน หนอน และสัตว์อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน

2) นกทุกชนิดอนุญาตให้เป็นอาหาร (ฮาลาล) ได้ ยกเว้นนกที่มีกรงเล็บหรือนกที่ล่าเหยื่อด้วยการฉกหรือฉีก เช่น นกอินทรี และนกที่ศาสนาอิสลามไม่อนุญาตให้ฆ่า เช่น นกหัวขวาน เป็นต้น นอกจากนี้ถ้านกชนิดใดฮาลาล ไข่ของมันก็ฮาลาลด้วย ในทางกลับกัน ถ้านกชนิดใดฮารอม ไข่ของมันก็ฮารอมด้วยเช่นกัน

3) สัตว์น้ำ คือสัตว์ที่อาศัยอยู่เฉพาะในน้ำ อนุญาตให้เป็นอาหาร (ฮาลาล) ได้ยกเว้นถ้ามีพิษ ทำให้มึนเมาขาดสติ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์

เนื้อสัตว์ที่อนุญาตให้เป็นอาหาร (ฮาลาล) ได้นอกจากจะพิจารณาว่ามาจากสัตว์ชนิดใดแล้ว ยังต้องคำนึงถึงการเตรียมและวิธีการเชือดด้วย

กฎเกณฑ์การเชือดสัตว์ตามบัญญัติศาสนาอิสลาม

กฎระเบียบด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มสำหรับชาวมุสลิมนั้นค่อนข้างชัดเจนว่าอาหารหรือเครื่องดื่มชนิดใดที่บริโภคได้ ชนิดใดที่บริโภคไม่ได้ แต่กฎเกณฑ์เกี่ยวกับวิธีการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารนั้นมีความซับซ้อนมากกว่า โดยประการแรก สัตว์ต้องมีสุขภาพดีและยังมีชีวิตอยู่ก่อนเชือด ประการที่สอง สัตว์ต้องถูกฆ่าอย่างรวดเร็ว ไม่ทรมาน โดยการเชือดคอต้องให้หลอดลม หลอดอาหารและเส้นเลือดข้างลำคอขาดออกจากกัน และให้เลือดไหลออกจากตัวสัตว์ให้หมด นอกจากนี้ ผู้เชือดจะต้องกล่าวว่า “ในนามของอัลเลาะห์ ผู้เป็นเจ้าที่ยิ่งใหญ่” เพื่อให้รับรู้ว่าทุกชีวิตนั้นศักดิ์สิทธิ์ อย่างไรก็ดี มีกลุ่มนักเคลื่อนไหวรณรงค์สิทธิสัตว์กล่าวว่าการเชือดสัตว์ตามพิธีทางศาสนานั้นเป็นการทารุณกรรมสัตว์โดยไม่จำเป็น และควรถูกสั่งห้าม

สัตว์ที่ถูกฆ่าด้วยวิธีดังต่อไปนี้ไม่ได้รับอนุญาตให้

บริโภค (ฮารอม)

1) สัตว์ที่ถูกรัดคอจนตาย
2) สัตว์ที่ถูกตีจนตาย
3) สัตว์ที่ตกจากที่สูงลงมาตาย
4) สัตว์ที่ถูกขวิดตาย
5) สัตว์ที่ถูกสัตว์อื่นกัดกินจนตาย

องค์กรอาหารฮาลาล (Halal Food Authority, HFA) ซึ่งเป็นองค์กรไม่หวังผลกำไรที่มีหน้าที่ติดตามการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับมาตรฐานฮาลาล ได้กล่าวว่าสัตว์ที่ถูกฆ่าโดยการทำให้สลบหรือหมดสติ (stunning) ไม่ได้รับอนุญาตให้บริโภค แต่หากสัตว์นั้นรอดชีวิตแล้วเชือดตามแบบฮาลาลก็สามารถนำมาบริโภคได้ นอกจากนี้ภายใต้แนวทางของ HFA โรงเชือดสัตว์จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับมาตรฐานฮาลาล ดังนั้น ชาวมุสลิมจะต้องไม่บริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่มั่นใจว่าถูกเชือดตามวิธีทางศาสนาที่ถูกต้อง

สุขอนามัยและความสะอาด

ศาสนาอิสลามเน้นย้ำถึงสุขอนามัยที่ดีและความสะอาด ซึ่งรวมถึงความสะอาดส่วนตัว ความสะอาดของเสื้อผ้าที่สวมใส่ อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้ และสถานที่ประกอบหรือผลิตอาหาร โดยฮาลาลมีรากฐานมาจากสุขอนามัยที่ดีและความสะอาด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความมั่นใจว่าอาหารที่ผลิตนั้นสะอาด ถูกหลักอนามัย และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

คำว่า “สะอาดและถูกหลักอนามัย” หมายถึง ปราศจากสิ่งสกปรก สิ่งปฏิกูล วัสดุต้องห้ามและไม่สะอาดตามบัญญัติศาสนาอิสลาม ซึ่งหมายรวมถึง

1) สถานที่ผลิต เตรียม และจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มจะต้องสะอาดและปราศจากสิ่งที่จะเป็นแหล่งสะสมของแมลงวัน หนู แมลงสาบ จิ้งจก และสัตว์อื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน

2) บุคลากรที่ทำงานในโรงงานผลิตอาหารต้องแข็งแรงสุขภาพดีและสวมใส่ชุดกันเปื้อนที่สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารปนเปื้อนสิ่งสกปรก รวมทั้งปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติงานตามมาตรฐาน (standard operating procedures) เพื่อรักษาความสะอาดและถูกหลักอนามัยของผลิตภัณฑ์อาหาร

3) อุปกรณ์ที่ใช้ต้องสะอาด และมีการล้างทำความสะอาดเป็นประจำ การล้างด้วยน้ำเปล่าเป็นวิธีการทำความสะอาดวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการทำความสะอาดด้วยการใช้สารทำความสะอาดที่เหมาะสม

4) ต้องมีการทำความสะอาดห้องน้ำซึ่งเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคและสิ่งปฏิกูลเป็นประจำ ล้างมือให้สะอาดหลังใช้ห้องน้ำ และก่อนการสัมผัสหรือประกอบอาหารทุกครั้ง

5) การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเป็นประจำจะช่วยป้องกันและลดการปนเปื้อนที่อันตราย

หนังสือรับรองการผลิตอาหารฮาลาล (Halal Food Certification)

คัมภีร์อัลกุรอานไม่ได้บัญญัติว่าต้องมีการออกหนังสือเพื่อรับรองอาหารฮาลาล หนังสือรับรองการผลิตอาหารฮาลาลเป็นสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นภายหลังเพื่อช่วยการันตีว่าผลิตภัณฑ์ที่จะบริโภคนั้นสอดคล้องกับบัญญัติด้านอาหารของศาสนาอิสลาม ทั้งนี้ในปัจจุบันยังไม่มีข้อบังคับให้ติดฉลากอาหารฮาลาลโดยเฉพาะ

สรุป

การบริโภคอาหารฮาลาลเป็นการปฏิบัติตามบัญญัติศาสนาอิสลามซึ่งยึดหลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ในปัจจุบันถือว่าอาหารฮาลาลเป็นมากกว่าอาหารที่ศาสนาอิสลามอนุญาตให้บริโภคได้ เนื่องจากอาหารฮาลาลยังแสดงถึงอาหารที่ถูกหลักอนามัย สะอาด มีคุณภาพ และปลอดภัย ดังนั้นอาหารฮาลาลจึงเหมาะสำหรับทุกคน ไม่ใช่เฉพาะชาวมุสลิมเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

1. Codex Alimentarius Commission (1997). General guidelines for the use of the term “HALAL”. CAC/GL-24-1997.
2. Department of Standards Malaysia (2004). Halal food - production, preparation, handling and storage - general guidelines (first revision). Malaysian Standard MS 1500:2004.
3. Department of Standards Malaysia (2009). Halal food - production, preparation, handling and storage - general guidelines (second revision). Malaysian Standard MS 1500:2009.

4. Wahab AR. (2004). Guidelines for the preparation of halal food for the Muslim consumers. AmalMerge Halal and Food Safety Institute. HALAL Guidelines for Manufacturers (p. 1-12). Available from: http://www.halalrc.org/images/Research%20Material/Literature/halal%20Guidelines.pdf
5. http://www.anewlife.ca/halal-food/