

อาหารทะเลทุกชนิด (ซีเมาทะเล, หอยเชลลกระหะร็อน, กุ้ง หรือปูอบวุ้นเส้น, สပါเก็ตตี้ พาสต้าผัด, สาหร่ายพินุกู้) - ใช้เหล้าเพื่อดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอม, มันหมู **ลูกชิ้น** (เนื้อ, ปลา,ไก่) **ไส้กรอก หอยจ๊อ** - ไขมันหมู **ผงปรุงรสต่างๆ** - สารสกัดจากเนื้อ,ไก่,หมู **ยา** - เจลาตินในยาชนิดแคปซูลและยาเม็ดเคลือบน้ำตาล, อัลกอฮอล์ (หากจำเป็น ศาสนาอนุโลมให้รับประทานได้)

หมายเหตุ

- อาหารที่ยกตัวอย่างมานี้ควรเลือกที่ได้รับรอง **ทะเล** แต่ถ้าไม่มีให้สอบถามกับผู้ผลิตว่ามี ส่วนผสมเหล่านี้หรือไม่? ส่วนผสมแต่ละตัวได้รับการรับรองทะเลหรือไม่? ขั้นตอน การทำมีการปนเปื้อนสิ่งหะรอมมัย? *** สารให้กลิ่น สี และรส ที่ใช้ อัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลาย** - ถ้า ตรวจสอบอัลกอฮอล์ที่เหลืออยู่แล้ว ไม่พบเลยก็ถือว่าทะเล **** สารเสริมคุณภาพ** (เช่น EC SP ovallet) - มีส่วนผสมของสารสกัดจากไขมันพืชหรือสัตว์



อีกประเด็นที่ไม่ควรละเลยในการเลือกซื้ออาหารก็คือ **บอยคอต** หากเรามีหลักฐานที่เชื่อถือได้ ว่าอาหารนั้นผลิตโดยผู้ที่ต่อต้านอิสลาม ก็ควรหลีกเลี่ยง



ที่แตวหน้า 4ซอC1กรทำขาว? โดตกัฒหะลาล?



ส่วนผสมหะลาล? ทำกวมกับนิชชาฆมุ ขาวเนือ?

อ่านรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ www.himayah.net

ท่านมี อัลลอฮ์อยู่ด้วยหรือยัง? อัลลอฮ์กล่าวไว้ว่า

"ขณะนั้น ได้มีขรียาที่เดินทาง ไกลคนหนึ่ง ผมเผ้ายุ่งเหยิงและ หน้าตาเต็มไปด้วยเหงื่อ เขา ได้ยกมือขึ้นไปยังท้องฟ้า เพื่อขอความช่วยเหลือโดยกล่าวว่า ยารึอบ ยารึอบ แต่ขณะนั้น อาหารที่ทานนั้นหะรอม เครื่องดื่มก็หะรอม เสื้อผ้าก็หะรอม และปากของเขาทำงานอาหารที่บำรุงร่างกายที่หะรอม แล้ว ดูเอาดูของเขาจะได้รับ การตอบรับได้อย่างไร"

(มุสลิม : หะดีษลำดับที่ 2214)

You are what you eat



ฝ่ายคุ้มครองผู้บริโภคมุสลิม (อิมายะฮ) กลุ่มมุสลิมเพื่อสันติ

สายด่วนอิมายะฮ 089-777-0664
 อีเมล: info@himayah.net
 เว็บไซต์: <http://www.himayah.net>
 เฟซบุค: <http://www.facebook.com/halal.club>
 ทวิตเตอร์: <http://twitter.com/himayahtweet>

เลือกอย่างไรให้ปลอดภัย จากอาหารหะรอม



"มนุษย์เอ๋ยจงบริโภคสิ่งที่อนุมัติและที่ดีจากที่มี อยู่ในแผ่นดิน และอย่าปฏิบัติตามรอยเท้าของ มาร แม้จริงมันเป็นที่รู้ที่เปิดเผยแล้วสำหรับดูแล้ว"

(อัลปะเกาะเราะฮ์ 168)

หะลาล (حلال) หมายถึง **อนุญาต,อนุมัติ** ในอัลกุรอาน มักจะอยู่คู่กับคำว่า **ฎ็อยยิบ (طَيِّب)** คือ **ดี** ดังนั้น อาหารสำหรับมุสลิมก็คือ อาหารที่อนุมัติและดี(ไม่มีโทษ) **หะรอม (حرام)** หมายถึง อาหารที่ไม่อนุมัติให้รับประทานตามหลักการอิสลาม

สิ่งที่เราทานเข้าไปนั้นมีผลต่อเลือดเนื้อของเรา หากทานสิ่งไม่ดีสิ่งเหล่านี้ก็จะถูกดูดซึมหมุนเวียนเข้าสู่ร่างกาย หัวใจและสมอง เนื้อในร่างกายก็ไม่ได้ไปด้วย ทำให้มีผลต่อธรรมชาติจิตใจของมนุษย์ อันจะส่งผลต่อการทำอภิปาตะฮุและการตอบรับดุอาอจาก อัลลอฮ์ ชุบฮานะฮฺวะตะฮาลา อีกทั้งเนื้อในร่างกายเรานั้น หากบริโภคในสิ่งที่ต้องห้ามก็จะกลายเป็นเชื้อเพลิงของนรก...

อาหารส่วนมากมีความชัดเจนว่าหะลาลหรือหะรอม แต่ปัจจุบันมีการปรุงแต่งอาหารด้วยส่วนผสมที่ได้มาจาก

สิ่งหะรอม เช่น หมู อัลกอฮอล์ การตรวจสอบเครื่องหมายหะลาลจึงเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับในประเทศไทย ซึ่งผู้ผลิตอาหารส่วนมากไม่ใช่มุสลิม การรับรองหะลาลทำได้ไม่ทั่วถึง การอ่านส่วนผสมอย่างละเอียดทุกครั้งจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะผู้ผลิตอาจไม่ได้ระบุส่วนผสมหมดไว้ที่ฉลาก หรืออาจเปลี่ยนส่วนผสมโดยไม่แจ้ง

ทางอิมายะฮฺเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงเสนอหลักเกณฑ์เบื้องต้นในการพิจารณาเลือกซื้ออาหาร และอาหารที่เราควรหลีกเลี่ยงเพราะอาจมีส่วน ผสมหะรอมอยู่



หลักเกณฑ์การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร ในกรณีไม่มีเครื่องหมายการรับรองหะลาล

- 1 - ส่วนประกอบ** (ไม่มีส่วนผสมหะรอม)
- 2 - ขั้นตอนการผลิต** (ไม่มีการปนเปื้อนสิ่งหะรอม, ไม่ใช้อุปกรณ์ร่วมกับสิ่งหะรอม, ไม่ผ่านขั้นตอนการประกอบอาหารที่ผิดหลักการอิสลาม เช่น ฆ่าสัตว์ด้วยการยิงหรือเจาะ, มีอัลกอฮอล์เกิดขึ้นจากการหมักมากเกินไป)

ตัวอย่างอาหารที่อาจมีส่วนผสมหะรอม หรือน่าสงสัยว่าหะรอม

นมเปรี้ยว (yogurt) - อาจใช้เจลาติน



นมข้นจืด,นมข้นหวาน, ครีมเทียม-

อิมัลซิไฟเออร์หรือ สเตบิลไลเซอร์ (จากสัตว์), สารให้กลิ่น สี หรือรส ที่ใช้ อัลกอฮอล์เป็นตัวทำละลาย*

ไอศกรีม - เจลาติน, เหล้า เช่น รัมเรซิน, กลิ่นวนิลลา* เช่น รส Peanut Butter, วานิลลา, Cookie N Cream, Choco), เซอริแตงหน้า อาจมีเหล้า, สารปรุงแต่งที่ได้จาก ไชมันส์สัตว์ **เต้าหู้นมสด, เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด** - เจลาติน

กาแฟสด, โกโก้ - ส่วนผสมบางชนิดอาจไม่หะลาล เช่น ไชรัป, วิปปิ้งครีม, ผงจันท์เทศ



คุกกี้, บิสกิต, เวเฟอร์, แครกเกอร์ - เนยขาว, สารให้กลิ่น รส, สารเสริมคุณภาพ**

เค้ก - อาจใช้เจลาติน (เช่น เค้กผลไม้, มูสเค้ก), เหล้าในส่วนผสมหรือเคลือบหน้าเค้ก (เช่น เค้กรัม, ทิรามิสุ เค้กสตอเบอรี่, เค้กช็อกโกแลต), สารเสริมคุณภาพ**

โดนัท - น้ำมันทอด, เนยขาว, เจลาติน, ผงจันท์เทศ

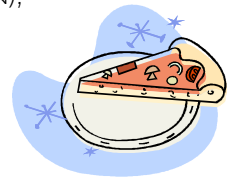
ขนมปัง - เนยขาว, มาการีน, สารเสริมคุณภาพ**

ลูกอม, ทอฟฟี่, มาชเมลโล - เจลาติน

ขนมโตเกียว, ขนมปังปิ้ง, แครป - ไม้จิ้มฟัน, ไม้ทอยฮาลาล?, ของหะลาลและหะรอมปะปนกันในขณะประกอบอาหารหรือวางขาย, ใช้อุปกรณ์ร่วมกัน

พาสต์ฟูด (ดังๆตามห้าง) เช่น ไก่ทอด, ไก่ย่าง, โดนัท, เฟรนช์ฟราย, เบอร์เกอร์, ฯลฯ - เนื้อวัวและเนื้อไก่ (เชือดตามหลักการอิสลามหรือไม่),

ส่วนผสมและสาร ปรุงแต่ง, น้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร, การใช้น้ำมันทอดร่วมกัน เช่น ทอดมันฝรั่งหรือปลาร่วมกับหมู, เตรียมอาหารปะปนกัน



ซูชิ- เหล้าในข้าวและซอส, มิรินในโชหวน ยำสาหร่าย ปูอัด

ซอสทาคุมิ-อายิ, ซอสญี่ปุ่นของฟูจิ - ทางผู้ผลิตระบุว่าไม่เหมาะสมสำหรับมุสลิม, อาจมีเหล้า

อาหารทอด (กล้วยทอด มันทอด กุ้งทอด) - น้ำมันหมูหรือผสมไขหมู, ใช้น้ำมันนั้นทอดอาหารหลายอย่างทั้งหะลาลและหะรอมรวมกัน

เส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป- สารสกัดจากเนื้อ, ไข่, หมู ในเส้นหรือเครื่องปรุงรส