บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยอันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมมีผลทำให้มีการถ่ายทอดเทคโนโลยี ถ่ายทอดวัฒนธรรมต่าง ๆ จากประเทศตะวันตกรวมทั้งวัฒนธรรมการบริโภคหลั่งไหลเข้ามาอย่างรวดเร็วทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการบริโภคมากยิ่งขึ้นมีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอาทิ เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โดยจะเห็นได้จากข้อมูลอัตราการตายตามสาเหตุในปี พ.ศ. 2537 – 2540 โรคไม่ติดต่อซึ่ง ได้แก่ อุบัติเหตุ โรคหัวใจและมะเร็งทุกชนิด ได้ทวีความสำคัญขึ้นอย่างมาก โดยสาเหตุของปัญหาส่วนหนึ่งเป็นผลกระทบมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย คนไม่ว่าในยุคใดจะมีความเชื่อว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และมีอีกส่วนหนึ่งที่เข้าใจว่าอาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพซึ่งก็นับว่าเป็นความเชื่อ ความเข้าใจอันถูกต้องคนในหลายสังคมใช้อาหารเป็นสัญลักษณ์ของพิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อของคน เมื่อมีความเชื่อก็ถือปฏิบัติกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีและสิ่งที่สืบทอดกันในชั่วอายุหรือหลายชั่วอายุคนเป็นวัฒนธรรม ในขณะเดียวกัน วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ก็ก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ ความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมจะผิดแผกกันออกไป ซึ่งล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อชนิดของอาหารการจัดอาหาร หรือรูปแบบการกินและความเชื่อบางอย่าง มีกฎเกณฑ์ที่จะต้องอย่างนั้นอย่างนี้จนกลายเป็นข้อห้าม (Taboo) ซึ่งก็แตกต่างกันไปแต่ละสังคมและกลุ่มอายุ ความรุนแรงของข้อห้ามในเรื่องอาหารขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อของกลุ่มคนในสังคมนั้นส่วนค่านิยมซึ่งเป็นการให้ค่าของคนในสังคม ต่อสิ่งนั้น ๆ ในเรื่องอาหาร ค่านิยมมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการกินไปแล้วแต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงหรือลดหย่อนในด้านความเคร่งครัดของวัฒนธรรมนั้นได้ ทั้งนี้ ค่านิยมมีอิทธิพลมาจากกระแสของสังคมและความเจริญด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ตลอดจนรูปแบบการดำรงชีวิตของคนในสังคม เคยมีผู้กล่าวว่า พฤติกรรมการกินเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานานยากที่จะปรับเปลี่ยนได้หรือต้องใช้ระยะเวลานานจึงจะสามารถปรับเปลี่ยนได้ แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการกินอาหารบางอย่างเปลี่ยนแปลงได้โดยง่ายเพียงเพราะคนบางกลุ่มมีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรูเป็นอาหารของคนมีระดับ(สูง)ตามแรงของการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะความเชื่อที่ส่งผลถึงค่านิยมด้านอาหารเพื่อสุขภาพด้วยแล้วยิ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องได้ง่ายซึ่งเรื่องนี้เป็นประเด็นที่ภาคธุรกิจเอกชนนำมาผลิตเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม แล้วโฆษณาและจำหน่ายง่ายสร้างความ

ร่ำรวยแก่ผู้ประกอบการมานับแล้วโดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน สำหรับมุสลิมการบริโภคอาหารที่มุ่งหมายหลักในการบริโภคอาหารเพื่อต้องการให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ตามบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ปรากฏในคัมภีร์อัล-กุรอานและหะดีษ กำหนดให้การเลือกสิ่งบริโภคควรเลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์โดยจัดหมู่อาหาร 5 หมู่ คือ หมู่ที่1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งที่ให้โปรตีน หมู่ที่2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน หมู่ที่3 ผักชนิดต่าง ๆ หมู่ที่4 ผลไม้ชิดต่าง ๆ หมู่ที่5 ไขมันทั้งจากสัตว์และพืชให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันจากพืชมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า เพราะไขมันที่ได้จากพืชเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่จำเป็น หากบริโภคในปริมาณพอเหมาะจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือดยกเว้นไขมันมะพร้าว

จากบทบัญญัติที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การบริโภคอาหารของมุสลิม มีข้อกำหนดไว้ชัดเจนในแบบแผนการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งสิ้น แต่ในสภาพปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของคนมุสลิมมีแนวโน้มสู่ปัจจัยการก่อโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นอาทิ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจจากภาวะคลอเรสเตอรอลในเลือดสูง จากตำราอาหารมุสลิมที่เป็นตำรับอาหารคาว 15 ตำรับ (อาหารมุสลิม, 2542) พบว่าในตำรับอาหารจะมีเนื้อสัตว์ กะทิ เนยและน้ำมันถั่วเป็นองค์ประกอบ และในการบริโภคจริงอาหารที่เป็นประเภทแกง คนมุสลิมจะเน้นไปที่ความเข้มข้นของแกงเพื่อให้น่าบริโภคและมีรสชาด (สัมภาษณ์, 1 ก.ย. 2546) โดยทั่วไปอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิที่เกิดจากการสันดาปแล้วจะให้ไขมันอิ่มตัวจำนวนมากมีผลทำให้ระดับคลอเรสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นได้ (ใกล้หมอ, กันยายน 2546)

จากการรวบรวมตำราวิชาการ และการสัมภาษณ์มุสลิมเบื้องต้นทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของมุสลิมในปัจจุบัน ซึ่งมีแนวโน้มเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน ไดแก่โรคความดันโลหิตสูง และภาวะคลอเรสเตอรอลในเลือดสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องศึกษารูปแบบแผนการบริโภคของคนมุสลิมในชีวิตประจำวันรวมถึงตามประเพณีต่าง ๆ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัญหาสุขภาพสุขภาพ นอกจากนั้นผู้วิจัยมีแนวคิดในเรื่องการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพโดยการอบรมให้ความรู้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารของคนมุสลิมในปัจจุบัน
2. ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมุสลิมกับปัญหาสุขภาพ
3. ถ่ายทอดข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. รวบรวมรูปแบบและแบบแผนการบริโภคอาหารของคนมุสลิมตามวัฒนธรรม ประเพณี

2. ผลการศึกษาทำให้ทราบข้อมูลภาวะสุขภาพของคนมุสลิมกลุ่มที่ศึกษาและความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภค เพื่อหาแนวทางในการป้องกับโรคต่อไป

3. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับทราบข้อมูลเพื่อประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรคและการส่งเสริมสุขภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของประเทศ

1.4 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาได้มีการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องซึ่งจะนำมาเสนอ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม (Culture Change)
2. แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม
3. ทฤษฎีการหน้าที่นิยม (Functionslism)
4. ภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
5. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม (Culture Change)

งามพิศ สัตย์สงวน ได้กล่าวว่า วัฒนธรรมนั้นไม่อยู่นิ่ง และจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปเมื่อผู้มีอำนาจในสังคมบอกว่า "ให้พยายามรักษาวัฒนธรรมของเราไว้" คนส่วนใหญ่มักสมมติหรือคิดว่าวัฒนธรรมนั้นอยู่นิ่ง และถ้ามนุษย์ไม่ตั้งใจที่จะเปลี่ยนมัน มันก็จะเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามข้อสมมติฐานที่ว่ามานั้นผิด เพราะว่าวัฒนธรรมจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะวางแผนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ก็ตาม วัฒนธรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของวัฒนธรรม

สนิท สมัครการ ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมเป็นการเปลี่ยนแปลงในระเบียบประเพณี ธรรมเนียมปฏิบัติต่าง ๆ ของคนในสังคม วัฒนธรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปเพราะสาเหตุที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) การประดิษฐ์คิดค้น (Invention) ซึ่งรวมทั้งการสร้างเทคนิควิทยาใหม่ ๆ (New Technology) และการคิดสร้างธรรมเนียมประเพณีหรือระบบความเชื่อใหม่ ๆ เมื่อได้มีการยอมรับและนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายในสังคม ย่อถือว่ามีแบบแผนการดำเนินชีวิตอย่างใหม่เกิดขึ้นแล้ว และถ้าแบบแผนดังกล่าวมีความคงอยู่นานมากกว่าหนึ่งชั่วอายุคนขึ้นไปก็นับว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นแล้วอย่างแท้จริง ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม (Enculturation) ได้มีโอกาสดำเนินไปได้ 2) วัฒนธรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปด้วยวิธีการขอยืมหรือลอกเลียนแบบกัน (Cultural Borrowing) นั้น ปรากฏว่ามีอยู่เสมอมาในสังคม

มนุษย์ต่าง ๆ ที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมอื่น ๆ การติดต่อทางวัฒนธรรมอาจเกิดขึ้นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม การติดต่อโดยตรงก็คือการที่คนต่างวัฒนธรรมกันได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนความคิด ค่านิยม และพฤติกรรมต่อกัน ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ในหลายรูปแบบ อาทิ การทูต การค้า การศึกษาในต่างประเทศ รวมไปถึงการเผยแพร่ศาสนาของคณะธรรมทูตต่าง ๆ และการอพยพเข้ามาหากินของคนต่างสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น การที่คนต่างวัฒนธรรมมีโอกาสได้พบเห็นแบบอย่างของวัฒนธรรมอื่น ๆ ที่แตกต่างไปจากวัฒนธรรมของตนอยู่ในเวลาที่นานพอสมควรอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่งหรือในบางส่วนของวัฒนธรรมทั้งสองก็ได้ นอกจากการติดต่อโดยตรงแล้ว วัฒนธรรมยังอาจติดต่อกันได้โดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ตัวบุคคลได้อีกก็คือ สื่อมวลชน ซึ่งรวมทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ เป็นต้น

2. แนวความคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับศาสนาอิสลาม

การที่จะเข้าใจเรื่องหน้าที่ของวัฒนธรรมอาหารอิสลามที่มีต่อวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจำเป็นที่จะต้องเข้าใจเกี่ยวกับปรัชญาและแนวคิดเบื้องต้นบางประการของศาสนาอิสลามเสียก่อน เพราะปรัชญาและแนวคิดเหล่านี้เป็นพื้นฐานของอุดมการณ์แห่งอิสลาม

1. อิสลามเป็นศาสนาของพระผู้เป็นเจ้า มีการระบุอย่างชัดแจ้งในคัมภีร์อัล-กุรอานว่าศาสนาอิสลามนั้นเป็นบทบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าโดยตรง ที่ทรงประทานลงมาให้มนุษยชาติเพื่อให้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หรือแม้แต่ท่านศาสดามูฮัมหมัดเองก็ไม่เคยแอบอ้างว่าได้มีส่วนในการบัญญัติศาสนาอิสลาม ในทางตรงกันข้ามท่านเตือนเสมอว่าให้แยกออกให้เด็ดขาดระหว่างบัญญัติในคัมภีร์อัล-กุรอานและคำสอนของท่าน กล่าวคือ ถ้าประสงค์จะวินิจฉัยเรื่องใดที่เกี่ยวกับศาสนา ให้ยึดคัมภีร์เป็นหลัก แล้วจึงพิจารณาแบบอย่างจากท่านศาสดาเป็นส่วนประกอบซึ่งความเชื่อในศาสนาแห่งพระผู้เป็นเจ้าดังกล่าวนับเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงโลกทัศน์เกี่ยวกับศาสนาและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน ศาสนาจึงอยู่ในฐานะสูงกว่าสิ่งใดทั้งหมดและทำให้อิสลามอยู่เหนือระบบหรือลัทธิอื่นใด ๆ ที่สร้างโดยมนุษย์ทั้งในอดีตปัจจุบัน และอนาคต

2. อิสลามเป็นศาสนาที่มีความสมบูรณ์ เนื่องจากมุสลิมทั้งหลายเชื่อว่าศาสนาอิสลามเป็นบทบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งล่วงรู้ความเป็นไปของมนุษย์และธรรมชาติทั้งมวลเพราะสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งที่พระองค์ทรงสร้างขึ้นมาและยังทรงหยั่งรู้ได้โดยตลอดด้วยเหตุนี้ มุสลิมจึงเชื่อว่าศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่สมบูรณ์ที่สุดในแง่ของความถูกต้องเหมาะสมทั้งในเนื้อหาและยุคสมัย

3. อิสลามเชื่อในเอกภาพของพระเจ้า มุสลิมเชื่อว่าไม่มีพระเจ้าองค์ใดนอกจากอัลลอฮ์ และยังเชื่อว่าพระองค์เป็นผู้สร้างสรรพสิ่งในสากลจักรวาล ทั้งยังทรงควบคุมการเคลื่อนไหวและความเป็นไปของสิ่งที่พระองค์สร้างขึ้นมา ซึ่งไม่มีผู้ใดล่วงรู้ความเป็นไปได้ โดยหลักการดังกล่าวทำให้มุสลิมเชื่อว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นจากการบันดาลของพระผู้เป็นเจ้าทั้งสิ้น

4. อิสลามเป็นสถาบันเบ็ดเสร็จ ซึ่งจะสังเกตเห็นได้จากเนื้อหาในคัมภีร์อัล-กุรอานนั้นมีบทบัญญัติและคำสอนที่ครอบคลุมทุกแง่ทุกมุมของชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้ ศาสนาอิสลามในแง่ของเนื้อหาจึงมีความหมายเทียบได้กับ "วัฒนธรรม" หรือความเชื่อและการปฏิบัติในการดำเนินชีวิต หรือถ้าจะกล่าวในฐานะที่เป็นสถาบันสังคมก็กล่าวได้ว่า ศาสนาอิสลามเป็นสถาบันเบ็ดเสร็จแทนที่จะเป็นเพียงสถาบันหนึ่งของสังคม

5. อิสลามไม่มีการแบ่งแยก กล่าวคือ อิสลามเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกันหมดในทางศาสนา ซึ่งมนุษย์มีภาระหน้าที่ในทางศาสนาเท่าเทียมกันหมด ไม่มีใครมีสิทธิพิเศษกว่าใครอิสลามจึงมิได้กำหนดตำแหน่งใด ๆ ของบุคคลเพื่อเกิดความเหลื่อมล้ำกันทั้งในทางสิทธิและหน้าที่แม้ว่าในทางปฏิบัติจะได้มีการกำหนดภาระหน้าที่บางอย่าง เช่น อิหม่าม คอติบ บิลาลประจำมัสยิดในด้านการประสานงานและการบริการเท่านั้น

6. ศาสนาอิสลามในหลักการศรัทธาและหลักการปฏิบัติ กล่าวคือ ศาสนาอิสลามประกอบด้วยหลักการพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการคือ หลักการศรัทธาและหลักการปฏิบัติซึ่งหลักการทั้ง 2 ประการดังกล่าวจะต้องดำเนินไปด้วยกัน และจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ เพราะอิสลามเชื่อว่าการมีความศรัทธาโดยไม่มีการปฏิบัตินั้นจะไม่นำไปสู่ประโยชน์อันใดทั้งสิ้นและในทางตรงกันข้าม การปฏิบัติโดยไม่มีความศรัทธาถือเป็นพฤติกรรมที่ไร้ทิศทาง ซึ่งหลักแห่งการศรัทธาในศาสนาอิสลามมี 6 ประการ ได้แก่ 1) ศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า (อัลลอฮ์) 2) ศรัทธาในบรรดา มลาลิกะฮ์ (เทวทูต) ของอัลลอฮ์ 3) ศรัทธาในบรรดาคัมภีร์ทั้งหลายของอัลลอฮ์ 4) ศรัทธาในบรรดาทูตของอัลลลอฮ์ 5) ศรัทธาในวันแห่งการพิพากษาฟื้นคืนชีพ (วันกิยามะฮ์) 6) ศรัทธาในกฎแห่งการกำหนดสภาวะของอัลลอฮ์ ส่วนในด้านการปฏิบัตินั้นมุสลิมจะต้องปฏิบัติตามข้อห้ามในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีข้อกำหนดไว้มากมายซึ่งครอบคลุมทุกแง่ทุกมุมของชีวิต อย่างไรก็ดี การปฏิบัติที่ถือว่าเป็นหลักของศาสนาอิสลามนั้นประกอบด้วย 5 ประการดังนี้ คือ 1) การปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์และมูฮัมหมัดเป็นศาสดาของอัลลอฮ์ 2) การละหมาดวันละ 5 เวลา 3) การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน 4) การบริจาคทาน (ซะกาต) 5) การประกอบพิธีฮัจญ์ ณ นครเมกกะห์

3. **ทฤษฎีการหน้าที่นิยม** (Functionalism)

อีมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkhiem) ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับศาสนาและพิธีกรรมไว้ว่า ความเชื่อทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวบุคคลเข้ากับกลุ่ม และบุคคลจะกระทำพิธีกรรมต่าง ๆ เกี่ยวเนื่องกับความเชื่อถือนั้น อันเป็นพลังที่จะรวมกลุ่มเข้าด้วยกันให้เป็นปึกแผ่น (Solidarity) เพื่อความอยู่รอดของกลุ่ม ฉะนั้น ตามทัศนะของเดอร์ไคม์ จึงถือว่าศาสนาทำหน้าที่บำรุงรักษาให้สังคมได้ดำรงอยู่ต่อไปได้ (Continuity) นอกจากนี้ เดอร์ไคม์ยังได้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มหรือสังคมจำเป็นต้องมีการควบคุมสังคมเพียงส่วนหนึ่งแล้ว ศาสนาจะเป็นอีกส่วนหนึ่งในการควบคุมและช่วยสร้างเสถียรภาพให้แก่สังคม

ดังนั้นทัศนะของเดอร์ไคม์ ศาสนาได้ปฏิบัติหน้าที่ที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. หน้าที่ในการเตรียมและจัดวินัย (Disciplinary and Preparatory) หน้าที่นี้จะเป็นส่วนที่พิธีกรรมของศาสนาจะหัดให้บุคคลมีระเบียบวินัยด้วยตัวของตัวเอง และเตรียมตนเพื่อชีวิตในสังคม

2. หน้าที่ในการยึดเหนี่ยวหรือผนึกเข้ากับสังคม (Cohesive function) ศาสนาและพิธีกรรมจะทำหน้าที่ในอันที่จะสร้างความหมายของการที่มนุษย์จำต้องอยู่ร่วมกันมีอารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกทำนองเดียวกัน อันเป็นการสร้างพลังของการรวมกลุ่ม

3. ทำหน้าที่ในการผนวกและรื้อฟื้น (Revitalizing function) ศาสนาและประเพณีจะทำหน้าที่สร้างศรัทธา ความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีในอดีตให้คงอยู่ในปัจจุบันซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสังคม

4. หน้าที่ในการสร้างความรู้สึกของคุณค่าและความสุขของการมีชีวิต (Euphoric function) พิธีกรรมทำให้เกิดความสุขในการมีชีวิตร่วมกัน ทั้งเป็นการลดความกดดันหรือเศร้าโศกในจิตใจลง ในกรณีที่กลุ่มสังคมจะต้องประสบภาวะวิกฤติเสมอ ๆ เช่น การตาย หรือภัยต่าง ๆ พิธีกรรมทางศาสนาจะเป็นเครื่องชี้ว่า บุคคลที่ประสบเคราะห์กรรมนั้นมิใช่เป็นผู้เดียวที่ได้รับทุกข์แต่กลุ่มสังคมก็มีส่วนร่วมในทุกข์นั้น เห็นได้จากพิธีศพ ซึ่งบรรดาญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของผู้ตายและผู้ที่มีชีวิตก็จะมาร่วมในพิธีนั้นด้วยเป็นการแสดงถึงการมีส่วนร่วมในทุกข์ หรือในพิธีแต่งงานก็จะมีผู้มาร่วมแสดงความยินดี สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดตระหนักในผลของการเป็นสมาชิกของสังคมนั้น

เดอร์ไคม์ ได้กล่าวถึง หน้าที่ต่าง ๆ ของสถาบันศาสนา เช่น การจัดระเบียบพิธีกรรมต่าง ๆ มีผลต่อความเป็นปึกแผ่นของสังคมอย่างไร เช่น เมื่อมีคนตายเกิดขึ้นก็จะมีพิธีการทำศพ และจากพิธีการทำศพนี้ จะมีผลทำให้สมาชิกที่อยู่กระจัดกระจายเข้ามารวมกันอีกครั้งหนึ่งซึ่งก่อให้เกิดความเป็นปึกแผ่นของสังคม ดังนั้น หน้าที่พื้นฐานที่สำคัญของพิธีกรรมทางศาสนาคือ "กลไก" สำหรับการแสดงออกและการสร้างจิตใจ ซึ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับการ

บูรณาการรวมหน่วยให้เข้มแข็งขึ้น และบรรทัดฐานของกลุ่มหรือชุมชนจะได้รับการเคารพยำเกรง ก็ต่อเมื่อได้ผ่านพิธีกรรมทางศาสนา นั่นก็คือ การหน้าที่ (Function) ซึ่งการหน้าที่พื้นฐานที่สำคัญของศาสนาก็คือการทำให้บรรทัดฐานของกลุ่มหรือชุมชนเป็นสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม ดังนั้น ทฤษฎีที่ใช้จึงเป็นทฤษฎีการหน้าที่ (Functional theory) ซึ่งเป็นหน้าที่ของสถาบันสังคมในการตอบสนองความต้องการของสังคมส่วนรวม

จากความคิดของเดอร์ไคม์ จะเห็นได้ว่า เขาเน้นเรื่องหน้าที่ของสถาบันศาสนาที่มีต่อสังคมโดยรวมทั้งหมด (Function for Society) มากกว่าหน้าที่ต่อบุคคล (Individual function) ซึ่งจุดเน้นของนักทฤษฎีการหน้าที่นิยมก็คือ การดำรงอยู่ได้ของสังคม สังคมจะสามารถดำรงอยู่ได้เพราะสถาบันสังคมต่าง ๆ นั้นได้ทำหน้าที่ของตนอย่างครบถ้วนและไม่เกิดความขัดแย้งกัน

โรเบิร์ต เมอร์ตัน (Robert K. Merton) นักทฤษฎีการหน้าที่อีกคนหนึ่งได้ให้คำนิยามของคำว่า "หน้าที่" หมายถึง บรรดาผลต่อเนื่องที่สามารถสังเกตได้จากการที่ระบบมีการปรับปรุงแก้ไขและหน้าที่ของระบบที่สำคัญแบ่งออกได้ดังนี้

1. หน้าที่มุ่งประสงค์ (Manifest function) หมายถึง บรรดาผลต่อเนื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงสร้าง

2. หน้าที่แอบแฝง (Latent function) หมายถึง ผลต่อเนื่องที่เกิดขึ้นนอกเหนือไปจากที่เป้าหมายกำหนด

3. หน้าที่ไม่ส่งเสริมบูรณภาพ (Dysfunctional) หมายถึง ผลสืบเนื่องที่เกิดขึ้นและระบบไม่สามารถผสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. หน้าที่ทดแทน (Alternative function) หมายถึง ผลต่อเนื่องที่อาจนำมาทดแทนหน้าที่เฉพาะเจาะจง หรือหน้าที่มุ่งประสงค์

เมอร์ตัน ได้เสนอแนวคิดว่า ในสังคมหนึ่งอาจจะมีสิ่งที่มีประโยชน์ (Function) ต่อกลุ่มหนึ่ง แต่กลับอาจให้โทษหรือมีหน้าที่ในทางลบ (Dysfunction) ในอีกกลุ่มหนึ่งก็ได้ และแต่ละสิ่งทางสังคม เช่น ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ความคิด อาจจะมีหน้าที่ในทางลบ (Dysfunction) ต่อสังคม หรืออาจจะมีหน้าที่ปรากฏชัดแจ้งหรือมีประโยชน์ (Manifest function) ต่อสังคมก็ได้ และบางสิ่งบางอย่างอาจจะมีหน้าที่แอบแฝงซ่อนเร้น (Latent function) อยู่ก็ได้โดยเฉพาะหน้าที่แอบแฝงนี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในขณะที่มองเห็นหน้าที่อย่างเปิดเผยชัดแจ้งโยการวิเคราะห์ถึงหน้าที่ เพราะการปฏิบัติตามวัฒนธรรมอาจไม่ทำให้เกิดทั้งการรวมตัวและการแยกตัวทั้งหมดทีเดียว ฉะนั้น การศึกษาในเชิงการหน้าที่จึงต้องพิจารณาในแง่ของสมดุลสุทธิทั้งหมดและเป็นที่น่าสังเกตว่า หน้าที่แอบแฝง (Latent function) อาจจะเป็นหน้าที่ที่ไม่ส่งเสริมบูรณภาพหรือหน้าที่ทดแทนก็ได้

เมอร์ตัน ยังได้เสนอแนวความคิดที่เป็นการท้าทายนักคิดในกลุ่มโครงสร้างหน้าที่ด้วยข้อเสนอ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เราไม่สารมารถทึกทักได้ว่าสังคมจะมีการประสานงานกันได้อย่างสมบูรณ์

2. จะต้องยอมรับว่า องค์ประกอบหนึ่ง ๆ ทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีหน้าที่ในทางลบ (Dysfunction) ได้เท่า ๆ กับที่เรายอมรับประโยชน์เชิงหน้าที่ (Positive consequences)

3. ในการวิเคราะห์เชิงหน้าที่ เราต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของทางเลือกต่าง ๆ

จะเห็นได้ว่า แนวความคิดของเมอร์ตันดังกล่าวเป็นการเน้นทางด้านการศึกษาในเชิงหน้าที่ของแต่ละสิ่งทางังคม หรือระบบสังคมอย่างลึกซึ้ง

บรอนิสลอ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski) เป็นนักคิดที่ได้เสนอแนวทางสำหรับกลุ่มโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structurl - functionalism) ว่า การปฏิบัติตามวัฒนธรรมในแต่ละสังคมย่อมที่จะปรากฏแสดงออกมาในลักษณะของการกระทำที่มีต่อกันและกันอย่างมีความหมาย และทั้งหมดนี้จะต้องพยายามทำความเข้าใจในแง่ของการตอบสนองความต้องการทางจิตวิทยาของบุคคลที่รวมกันอยู่ในสังคม มาลินอฟสกีมุ่งอธิบายให้เห็นว่า การปฏิบัติในเรื่องเกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ นั้น เป็นไปเพื่อสนองความต้องการในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ในสังคม

ตามทัศนะคติของมานอฟสกี หน้าที่ศาสนานั้นคือ การช่วยสนับสนุนกำลังใจหรือกำลังขวัญของมนุษย์ โดยการเสริมสร้างทัศนคติที่มีคุณค่าต่าง ๆ เช่น การยอมรับนับถือประเพณี ความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ความกล้าหาญ ความมั่นใจในการต่อสู้กับอุปสรรคและในการเผชิญหน้ากับความตาย พิธีกรรมทางศาสนามีหน้าที่บางอย่างในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ในสังคม ดังนั้น การศึกษาหน้าที่ของศาสนาตามทัศนคติของมาลินอฟสกีจะมุ่งเน้นไปทางด้านจิตวิทยามากกว่า เพราะเป็นการเน้นที่ตัวบุคคลหรือจิตใจซึ่งแตกต่างจากเดอร์ไคม์ที่เน้นในด้านสังคมมากกว่าจิตใจ และเน้นหนักในความต้องการของสังคมมากกว่าความต้องการของบุคคล

แรดคลิฟฟ์-บราวน์ (A.R. Radcliffe-Brown) ได้เสนอแนวคิดในโครงสร้าง-หน้าที่นิยม (Structure-functionalism) ในการศึกษาสังคม เป็นการมองโดยเปรียบเทียบกับสิ่งมีชีวิตว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งแต่ละระบบต่างก็มี" โครงสร้าง" และ "หน้าที่" ของตัวเอง ซึ่งหน้าที่ของแต่ละระบบมีความจำเป็นต่อการดำรงอยู่ของร่างกาย หากระบบใดบกพร่องหรือหยุดทำหน้าที่ก็จะทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกาย ในสังคมก็เช่นเดียวกันประกอบไปด้วยระบบต่าง ๆ เช่น ระบบครอบครัว เศรษฐกิจ ศาสนา การเมือง การปกครอง ฯลฯ ซึ่งแต่ละระบบต่างก็มีโครงสร้างหน้าที่เฉพาะ เมื่อระบบต่าง ๆ ทำหน้าที่ร่วมกันได้อย่างสัมพันธ์กลมกลืนกันก็จะสามารถรักษา "ความสมดุล" (Equilibrium) ของ

สังคมไว้ได้ แต่ถ้าหากระบบย่อยในโครงสร้าง ซึ่งได้แก่ "สถาบัน" (Insitutions) ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปก็ย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมด้วย

ดังนั้น การศึกษาสังคมวัฒนธรรมเชิงโครงสร้างหน้าที่จึงอยู่บนข้อสันนิษฐานเบื้องต้นว่าสังคมวัฒนธรรมเป็นระบบหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยระบบย่อยต่าง ๆ ระบบย่อยเหล่านี้จะทำหน้าที่ (Function) ในส่วนของตนให้ประสานสอดคล้องไปกับการทำหน้าที่ของระบบย่อยอื่น ๆ อันเป็นผลให้สังคมดำรงอยู่ได้ ดังนั้น วิธีการศึกษาเชิงโครงสร้างหน้าที่จึงมีนัยยะสำคัญอยู่ 2 ประการ ประการแรกคือ ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีจุดหมายหรือหน้าที่ (Function) และจุดมุ่งหมายหลักหรือหน้าที่สำคัญของสถาบันสังคมก็คือ การดำรงอยู่ของสังคมทั้งระบบ และประการที่สอง คือ การประสานสอดคล้องของระบบย่อยต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ในการรักษาส่วนรวมทั้งหมดเอาไว้

ในแง่โครงสร้างทางด้านศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ หน้าที่ของสถาบันศาสนาในทัศนคติของแรดคลิฟฟ์-บราวน์ พยายามที่จะอธิบายถึงความเชื่อและประเพณีต่าง ๆ ว่ามีหน้าที่สำคัญคือ เป็นพลังในการสร้างความสมานฉันท์ และเป็นที่มาของ "สำนึกร่วมกัน" (Collective Conciousness) ทำให้เกิดความเป็นปึกแผ่นของสมาชิกภายในสังคม (Social Solidarity) ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรม ความเชื่อ และเทพนิยายต่าง ๆ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของระบบศาสนาซึ่งมีหน้าที่เสริมสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในสังคม และทำให้สังคมดำรงอยู่ต่อไปได้ ดังนั้น ศาสนาจึงเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมความประพฤติของสมาชิกสังคมให้อยู่ในกรอบจารีตประเพณี และกฎเกณฑ์ระเบียบสังคม

จากแนวคิดทฤษฎีของนักสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ตลอดจนแนวความคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับศาสนาอิสลามที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นว่า ความเชื่อของศาสนาอิสลามมีผลในการกำหนดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของมุสลิม ในแง่ที่ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวมุสลิมนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของความเชื่อทางศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบของสังคมโดยรวม โดยผู้ศึกษาพยายามอธิบายความเชื่อทางศาสนาดังกล่าวว่ามีหน้าที่ประโยชน์ต่อสังคมและสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกในสังคมได้อย่างไร จึงทำให้หน้าที่ของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของมุสลิมซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะนี้สามารถดำรงอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน

ในการวิเคราะห์หน้าที่ของวัฒนธรรมอาหารอิสลามที่มีต่อวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมนี้ ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาว่าหลักการและบทบัญญัติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของศาสนาอิสลามมีหน้าที่ต่อปัจเจกบุคคลและสังคมมุสลิมอย่างไร โดยจะศึกษาทั้งหน้าที่ปรากฏโดยชัดแจ้ง (Manifest function) และหน้าที่แอบแฝง (Latent function) ของการบริโภคอาหารที่มีต่อสังคม เช่น ข้อห้ามบริโภคเนื้อหมูตามบัญญัติของศาสนาอิสลามมีหน้าที่โดยชัดแจ้งต่อวิถีชีวิตของมุสลิม กล่าวคือ ข้อห้ามบริโภคดังกล่าวก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้บริโภคโดยตรง นอกจากนี้ ข้อห้ามดังกล่าวยังมีหน้าที่แอบแฝงคือ ก่อให้เกิดผลต่อสังคมตามมาด้วย เนื่องจาก

มุสลิมไม่บริโภคเนื้อหมู ดังนั้น การดำเนินชีวิตของมุสลิมจึงแตกต่างไปจากคนโดยทั่วไป มุสลิมจึงจำเป็นต้องรวมกลุ่มกันเป็นสังคมขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลทำให้มุสลิมทั้งหลายเกิดความสำนึกในชาติพันธุ์ อันทำให้สังคมมุสลิมมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง

4. ภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม

4.1 ภาวะความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย จะมี 2 ค่า ความดันตัวบน (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัว) และความดันตัวล่าง (แรงดันเลือดขณะหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัว) ปัจจุบันความดันตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปถือเป็นความดันโลหิตสูง

สาเหตุ ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดโดยไม่มีสาเหตุที่ทราบได้ชัดเจน เชื่อว่าเกิดจาก 2 ปัจจัยใหญ่ คือ

1. กรรมพันธุ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขไม่ได้ จากหลักฐานทางระบาดวิทยา พบว่าผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่บิดามารดาไม่เป็น ยิ่งกว่านั้นผู้ที่มีทั้งบิดาและมารดาเป็นความดันโลหิตสูง จะมีความเสี่ยงที่จะเป็นมากที่สุด ผู้สูงอายุก็มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเมื่ออายุมาก ๆ ขึ้น

2. สิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน การรับประทานอาหารเค็ม การดื่มสุรา และสูบบุหรี่ ภาวะเครียด เป็นต้น ฯลฯ

อาการ ความดันโลหิตสูงระดับอ่อน หรือปานกลางมักจะไม่มีอาการ อะไรแต่มีการทำลายอวัยวะต่าง ๆ ไปทีละเล็กละน้อยอย่างช้า ๆ จนผู้ป่วยเกิดผลแทรกซ้อนในที่สุด เช่น หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด ไตเสื่อมสมรรถภาพ หรืออัมพาต อัมพฤกษ์ ภาวะความดันโลหิตสูงจึงมักได้รับการขนนานามว่า "ฆาตรกรเงียบ" ความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรง ผู้ป่วยอาจเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นได้ เช่น เลือดกำเดาออก ตามองไม่เห็นข้างหนึ่งชั่วคราว เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก เวียนศีรษะ ปวดศีรษะตุบ ๆ เป็นต้น แต่อาการเหล่านี้ไม่จำเพาะ เพราะอาจเกิดจากสาเหตุอื่นก็ได้ เช่น ไข้ เครียด ไมเกรน เป็นต้น ดังนั้น เมื่อเกิดอาการผิดปกติจึงควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าความดันโลหิตสูงมากจะได้รักษาอย่างถูกต้อง และทันท่วงที ซึ่งเมื่อความดันโลหิตสูงลดลงมาเป็นปกติอาการดังกล่าวก็จะหายไป

ผลแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ภาวะความดันโลหิตสูงที่เป็นอยู่นานและไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดการทำลายของอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ในร่างกายได้ เช่น หัวใจ สมอง ไต หลอดเลือด และตา เป็นต้น เพราะความดันโลหิตที่สูงที่เป็นอยู่นานจะทำให้ผนังหลอดเลือดแดงหนาตัวขึ้น ละรูเล็กลง ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ลดลงส่งผลให้อวัยวะเหล่านี้ทำงานได้ไม่เป็นปกติ และหากการทำลายรุนแรงมากพออาจทำให้ถึงแก่กรรมได้

ระยะเวลาที่เป็นความดันโลหิตสูงจนเกิดผลร้ายดังกล่าวจะขึ้นอยู่กับระดับความดันโลหิต เช่น ระดับอ่อน และปานกลางจะใช้เวลานานมากกว่า 10 ปี ระดับรุนแรงจะใช้เวลาสั้นกว่านี้ หรือความดันโลหิตชนิดร้ายแรงจะใช้เวลาแค่เป็นเดือน เป็นต้น

1. **หัวใจ** ความดันโลหิตสูงจะมีผลต่อหัวใจ 2 ทาง คือ ทำให้หัวใจโต และหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งตัวขึ้นทำให้เกิดการเจ็บหน้าอกจากหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลวทำให้มีอาการเหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ หรือหัวใจเต้นผิดปกติ ทำให้มีอาการใจสั่น

2. **สมอง** ความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุของอัมพาต อัมพฤกษ์ ที่พบบ่อยซึ่งมักเกิดจากหลอดเลือดเล็ก ๆ ถูกอุดตันโดยเกล็ดเลือดซึ่งพบบ่อยหรือเกิดจากหลอดเลือดในสมองแตกทำให้เลือดออกในสมอง

3. **ไต** เป็นอวัยวะที่มีหลอดเลือดมากที่สุดในร่างกายทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด ความดันโลหิตสูงก็มีผลต่อเลือดที่ไตเช่นเดียวกับหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ มีผลให้ไตเสื่อมสมรรถภาพจนถึงขั้นไตวายเรื้อรัง ผู้ป่วยจะมีอาการเริ่มแรกของภาวะไตวายเรื้อรัง คือ ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ขาบวมตอนสาย หากเป็นมากจะมีอาการอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรงจากภาวะซีดซึ่งมักพบในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง และคลื่นไส้ อาเจียน ซึมลงในผู้ป่วยไตวายระยะท้าย ๆ

4. **ตา** ความดันโลหิตสูงจะมีผลต่อหลอดเลือดที่ตา เช่น เลือดออกที่จอตา หลอดเลือดเล็ก ๆ ที่จอตาอุตัน หรือทำให้จอตาหลุดออกมาได้ ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการใด ๆ หรือตามัวจนถึงตาบอดได้ เบาหวาน ซึ่งมักพบร่วมกับความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดผลแทรกซ้อนทางตาได้เร็ว

5. **หลอดเลือด** ความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกายทำให้หลอดเลือดตีบ แคบ หรือโป่งพอง มีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณแขนขา และอวัยวะภายในลดลงผู้ป่วยเดินไม่ได้ไกลเพราะปวดขามากจากการขาดเลือด ต้องนั่งพักจึงจะหายและเดินต่อได้

การรักษา การรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงประกอบด้วย

1. *การรักษาโดยไม่ใช้ยา* นั่นคือ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

2. *การรักษาด้วยยา* ซึ่งมีหลายกลุ่ม แพทย์สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

1. ควบคุมอาหารและลดน้ำหนักไม่ให้เกินมาตรฐาน

มีการศึกษาที่สนับสนุนว่าความอ้วนหรือน้ำหนักเกินเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แม้ท่านจะไม่จัดว่าอ้วนแต่การลดอาหารประเภทไขมันก็เป็นสิ่งที่ดีหลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย

ไขมัน และน้ำมัน ในการปรุงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารทอด ให้รับประทานอาหารประเภท อบ นึ่ง ต้มแทน รับประทานอาหารประเภท ผัก ถั่ว ผลไม้ ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดื่มน้ำหรือกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน นมพร่องมันเนยและน้ำผลไม้

2. รับประทานอาหารที่ไม่เค็มจัด

การรับประทานเกลือมากจะทำให้ความดันโลหิตสูงและไตทำงานหนัก การลดปริมาณเกลือในอาหารควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน หลีกเลี่ยงอาหาร

ประเภทของดองเค็ม เนื้อเค็ม ซุปกระป๋อง ซอสมะเขือเทศ อาหารที่โรยเกลือมาก ๆ อาหารที่ใช้เครื่องเทศ แทนเกลือหรือผงชูรส ปริมาณของเกลือโซเดียมคลอไรด์ที่ควรรับประทานไม่เกิน 6 กรัม/วัน

3. พยายามลดความเครียด

ในการดำเนินชีวิตและในหน้าที่การงาน ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหักโหมมากเกินไป หากเป็นไปได้พยายามเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เครียดทั้งที่บ้านและที่ทำงาน พยายามตอบสนองอย่างมีสติ และนุ่มนวลต่อสภาพที่เครียด ซึ่งท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยงได้

4. ควรงดสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ อาจเพิ่มแรงต้านที่ผนังของหลอดเลือดแดง ซึ่งอาจมีส่วนช่วยทำให้เกิดความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ บุหรี่ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดมะเร็งในปอด อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูงได้ บุหรี่ ทำให้เกิดการทำลาย และส่งเสริมการหดตัวของหลายหลอดเลือด ทำให้เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดอัมพาตอีกด้วย จึงควรงดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด

5. งด หรือเลิกการดื่มแอลกอฮอล์

. การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง ควรงดหรือดื่มในปริมาณน้อย เช่นในวันหนึ่ง ๆ ไม่ควรดื่มสุราเกิน 60 มิลลิลิตร เบียร์ 720 มิลลิลิตร ไวน์ 240 มิลลิลิตร

6. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ

การเดินวันละ 20-30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง จะช่วยลดน้ำหนักได้ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและป้องกันโรคของหลอดเลือดได้ก่อนเริ่มออกกำลังกายใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อน

7. การรับประทานยาให้สม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง

แจ้งให้แพทย์ของท่านทราบถึงยาต่าง ๆ ที่ท่านรับประทานอยู่ เช่น ยาคุมกำเนิด ยาแก้ปวด เป็นต้น ฯลฯ รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด หากมียาชนิดใดที่ทำให้ท่านรู้สึก

ไม่สบายควรแจ้งให้แพทย์ของท่านทราบทันที เพราะท่านอาจต้องการยาในขนาดที่ลดลง หรือเปลี่ยนยา รับประทานยาให้สม่ำเสมอจนกว่าแพทย์ของท่านจะบอกให้หยุด

8. ควรสัดความดันโลหิตสม่ำเสมอ

ในกรณีที่ท่านมีเครื่องวัดความดันโลหิตที่บ้าน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อเรียนรู้วิธีวัดกความดันโลหิตที่ถูกต้องอาจทำการวัดความดันโลหิตสัปดาห์ละครั้ง หรือเมื่อมีอาการเครียด ปวดศีรษะ ไม่จำเป็นต้องวัดความดันโลหิตถี่เกินความจำเป็น และควรจดบันทึกวัน เวลา และค่าที่วัดได้ทุกครั้ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อแพทย์ของท่านในการควบคุมความดันโลหิต

4.2 โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ ภาวะความไม่สมดุลของฮอร์โมน ชื่อ อินซูลิน ซึ่งมีหน้าที่นำน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ใช้เป็นพลังงานต่อไป ที่ว่าไม่สมดุลก็คือ มีน้อยไม่พอกับความต้องการหรือมีไม่น้อย แต่ไม่สามารถออกฤทธิ์ต่อผนังเซลล์ได้เต็มที่ ผลก็ออกมาเหมือนกับน้อย คือ พาน้ำตาลเข้าไปในเซลล์ไม่ได้ ผลลัพธ์สุดท้ายคือ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ อันเป็นภาวะเป็นพิษต่อเนื้อเยื่อทั่วไปในร่างกายเมื่อต้องผจญกับภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นเวลานานผู้ป่วยจะมีอาการปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย สุขภาอ่อนเพลีย มีโรคติดเชื้อได้บ่อย บาดแผลหายช้า

คนที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่

1. คนที่มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน
2. เชื้อชาติพันธุ์บางเชื้อสาย
3. เมื่ออายุมากขึ้น
4. น้ำหนักตัวเกินหรือเป็นคนอ้วน
5. คนที่กินอาหารมัน ๆ กินใยอาหารน้อย
6. คนที่เคยตรวจพบว่าน้ำตาลในเลือดไม่อยู่ในระดับปกติ (ความทนต่อกลูโคสพร่อง)
7. ผู้หญิงที่เป็นเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์
8. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

โรคแทรกซ้อนเบาหวาน

"โรคไตวาย โรคหัวใจ อัมพาต ล้วนเป็นโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยในคนไข้เบาหวาน"

มักเป็นข้อสงสัยในคนไข้เบาหวานว่า ทำไมต้องรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติในเมื่อทุกวันนี้ คนไข้ก็ไม่มีอาการอะไรมากมาย คำตอบก็คือ เพื่อลดการเกิดโรคแทรกซ้อนใน 5-10 ปีข้างหน้า เนื่องจากจะไปรักษาเมื่อเกิดโรคแทรกซ้อนแล้วก็สายเกินไปเสียแล้ว ไม่สามารถแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วได้ โรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยในคนไข้เบาหวานแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. เกิดในพยาธิสภาพระดับเส้นเลือดเล็ก ได้แก่ โรคไตวาย ปลายประสาทอักเสบ ตาบอด

2. เกิดในพยาธิสภาพระดับเส้นเลือดใหญ่ ได้แก่ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน อัมพาต เส้นเลือดแขนหรือขาตีบตัน

การเลือกรับประทานอาหารเมื่อเป็นเบาหวาน

ปัจจุบันผู้ป่วยเบาหวานสามารถเลือกรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับคนปกติ แต่จำเป็นต้องเรียนรู้ว่าจะรับประทานได้มากน้อยเพียงใด จึงจะไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง การรับประทานข้าวแต่น้อยหรือ ไม่รับประทานเลย แล้วไปเพิ่มอาหารอย่างอื่น เช่น ผลไม้ เนื้อสัตว์ในปริมาณมาก ๆ มิใช่วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ทั้งยังอาจทำให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดสูง อีกด้วย วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้ป่วยควรเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนที่ร่างกายต้องการ โดยหลักการคือ รับประทานหวานและมันให้น้อย ๆ รับประทานใยอาหาร เช่น จากผัก รับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าว ขนมปัง ธัญพืช ลดอาหารเนื้อวัว เนื้อหมูให้น้อยลง ควรเป็นประเภท ปลา ไก่ เป็ด คือเลือกอาหารที่มีไขมันน้อย ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง นมปรุงแต่งรส โยเกิร์ตชนิดครีมปรุงแต่งรส นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม เพราะนมเหล่านี้มีการเติมน้ำตาลหรือน้ำหวาน ควรเลือกดื่มน้ำนมพร่องมันเนย นมขาดมันเนย ผลไม้ทุกชนิดที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้จะมีใยอาหารแต่หากรับประทานมากกว่าปริมาณที่กำหนดจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกรับประทานผลไม้ตากแห้ง ผลไม้กวน ผลไม้เชื่อม ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลไม้ครั้งละมาก ๆ แม้จะเป็นผลไม้ที่ไม่หวานก็ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารควรเป็นน้ำมันพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันรำ น้ำมันข้าวโพด แต่ไม่ใช่น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ น้ำมันหมู หรือน้ำมันจากเนื้อวัว เพื่อไม่ให้ไปเพิ่มคลอเรสเตอรอลในเลือด เป็นการป้องกันโรคหัวใจไปด้วย ไม่รับประทานอาหารเค็ม ๆ มาก เพื่อไม่ให้ความดันโลหิตสูง

การเลือกรับประทานอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

1. รับประทาน ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ได้ตามปกติ ไม่ต้องลดลงมากนอกจากผู้ที่อ้วนให้ลดลงครึ่งหนึ่ง
2. รับประทานผลไม้ ตามจำนวนที่กำหนด วันละ 2-3 ครั้งแทนขนม
3. รับประทานผักให้มากขึ้นทุกมื้อ
4. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง
5. รับประทานไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ถ้าไขมันในเลือดสูงให้งดไข่แดง
6. รับประทานอาหารปลา และเต้าหู้ให้บ่อยขึ้น
7. ใช้น้ำมันพืช จำพวกน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ในการทอด ผัดอาหารแต่พอควร

8. เลือกดื่มน้ำนมไม่มีไขมัน น้ำนมพร่องมันเนย แทนน้ำนมปรุงรสต่าง ๆ

9. หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต และขนมหวานจัดต่าง ๆ

10. หลีกเลี่ยงอาหารใส่กะทิ ไขมันสัตว์ อาหารทอดเป็นประจำ รวมทั้งขนมอบ

11. รับประทานผัก ผลไม้ทั้งกากแทนการคั้นดื่มแต่น้ำ

12. เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง ผัด ที่ใช้น้ำมันน้อยแทนการทอด

13. ใช้น้ำตาลเทียมใส่เครื่องดื่มและอาหารแทนการใช้น้ำตาลทราย

14. รับประทานอาหารรสอ่อนเค็ม

จะเห็นว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในปัจจุบันมีอิสระในการเลือกอาหารมากขึ้น และอาหารที่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานก็มิได้แตกต่างจากอาหารคนปกติ แต่จะเป็นลักษณะของอาหาร ที่มีน้ำตาลน้อย ไขมันต่ำ รสอ่อนเค็ม ซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับทุกคน มิใช่เฉพาะผู้ป่วยเบาหวานเท่านั้น ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเลือกชนิดอาหาร ปริมาณที่รับประทาน การแลกเปลี่ยนและการทดแทนอาหาร เพื่อจะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างสม่ำเสมอ และผู้ป่วยควรที่จะงดสูบบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มการออกำลังกายเป็นประจำด้วย

5. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของมุสลิมมีปรากฏอยู่จำนวนน้อยมาก และส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมต่าง ๆ ทั่วไป และการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มอาชีพหรือตามวัยต่าง ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารควบคู่กันไปโดยสรุปดังนี้

1. การศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมทั่วไป มีดังนี้

มีเรียม โลเวนเบิร์ก (Miriam E. Lowenberg) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "Food & Man" ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับประวัติของอาหารว่า มนุษย์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์จะร่วมมือกันล่าสัตว์และแบ่งปันเนื้อสัตว์ดิบ ๆ กันกิน ต่อมามนุษย์จึงรู้จักการเพาะปลูกพืชเพื่อเป็นอาหารเปลี่ยนสภาพจากการเป็นผู้ล่ามาเป็นผู้ผลิตอาหาร ซึ่งเท่ากับเป็นการเริ่มอารยะธรรมในประวัติศาสตร์ การบริโภคอาหารของมนุษยชาติ ได้มีหลักฐานว่า ชนชาติต่าง ๆ ยุคโบราณมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม สภาพภูมิอากาศ และความเชื่อ อาทิ ชาวอียิปต์นิยมบริโภคข้าวบาร์เลย์ ข้าสาลี กะหล่ำปลี ปลา เต่า ไข่จระเข้ ฯลฯ หากเป็นคนที่มีฐานะร่ำรวยจะนิยมบริโภคอาหารที่หายากและมาจากแดนไกล เช่น เห็ดชนิดต่าง ๆ พวกชาวยิวโบราณจะบริโภคข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ถั่วชนิดต่าง ๆ และดื่มเหล้าไวน์ในพิธีกรรม ชาวอินเดีย

จะบริโภคข้าวจ้าวเดือย ผลไม้ และเครื่องเทศที่มาจากอาหรับ เช่น มัสตาร์ด ชาวจีนจะบิโภคข้าวฟ่าง เป็ด และไก่ แต่ไม่นิยมบริโภคนมและเนย ซึ่งต่างจากเพื่อนบ้านใกล้เคียงคือพวกมองโกลที่นิยมบริโภคนมและเนยซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ ส่วนชาวกรีกนิยมบริโภค หัวหอม ถั่ว ปลาไหล น้ำผึ้ง มะกอก ฯลฯ แต่ในขณะเดียวกันก็มีชาวกรีกจำนวนมากที่เป็นพวกมังสวิรัติ ชาวโรมันทั่วไปนิยมบริโภคปลา หมูเค็ม และผัก ส่วนชาวโรมันที่มีฐานะมักนิยมบริโภคอาหารที่ส่งมาจากต่างประเทศ นอกจากนี้ มนุษย์ที่นับถือศาสนาต่าง ๆ ล้วนมีข้อห้ามและความเชื่อทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกจะงดรับประทานเนื้อในวันศุกร์เพื่อระลึกถึงการเสียสละเลือดเนื้อของพระเยซู ศาสนายูดายก็มีข้อกำหนดห้ามรับประทานเนื้อสัตว์พร้อมกับอาหารประเภทนมเนย (Dairy foods) ในมื้อเดียวกัน เนื่องมาจากคำสอนในคัมภีร์ที่ว่า "to seethe a kid in its mother's milk" และในเทศกาล Passover ซึ่งเป็นเทศกาลที่ระลึกถึงการที่พระเจ้าลงโทษชาวอียิปต์ด้วยการฆ่าลูกชายคนแรกของพวกอียิปต์ โดยผ่านเลย (Passover) บ้านของพวกชาวยิวไปเพื่อให้ฟาโรห์ยอมปลดปล่อยทาสชาวยิวออกไปจากอียิปต์

ดังนั้น การศึกษาอาหารตามมุมมองทางสังคมจึงเป็นการศึกษาและวิเคราะห์เรื่องราวเกี่ยวกับอาหารที่มีแนวคิดพื้นฐานว่า อาหารสามารถสะท้อนให้เห็นความเชื่อ ค่านิยม และโลกทัศน์ ตลอดจนสภาพสังคม ซึ่งมีส่วนกำหนอพฤติกรรมของมนุษย์

แอน เมอร์คอตต์ (Anne Murcott) เขียนหนังสือ "Sociology of Food and Eating" ซึ่งเป็นหนังสือรวบรวมบทความที่เกี่ยวกับอาหารตามมุมมองทางสังคมและวัฒนธรรมของสังคมต่าง ๆ อาทิ ความเชื่อในเรื่องสถานภาพความสูง-ต่ำ ของอาหารในสังคมและวัฒนธรรมต่าง ๆ ในโลก เช่น เนื้อเป็นเครื่องแสดงศักดิ์ศรีในสังคมยุโรป แต่กลับเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจในสังคมอินเดีย ซึ่งเป็นสังคมของพวกมังสวิรัติและพวกที่นับถือวัวเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ หรือความเชื่อในเรื่องอาหารสำหรับพิธีแต่งงานจะต้องใช้อาหารที่เป็นสัญลักษณ์แห่งโชคลาภและความสมบูรณ์ นอกจากนี้ศาสนาและความเชื่อยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในเรื่องการเลือกอาหาร การยอมรับอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหารด้วย เช่น การมีข้อห้ามทางศาสนาสำหรับผู้นับถือศาสนาอิสลามห้ามบริโภคเนื้อหมู หรือการที่ชาวคริสเตียนบางกลุ่มจะต้องละเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์บางชนิดในบางวันของสัปดาห์ หรือผู้ที่นับถือศาสนายูดายจะละเว้นการบริโภคเนื้อหมู และอาหารชนิดอื่น ๆ อีกมากมาย แม้แต่การปรุงอาหารก็จะต้องทำตามวิธีการที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่งอิทธิพลทางศาสนาดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยากจะเปลี่ยนแปลง ดังนั้น หากจะต้องมีการจัดอาหารให้กับบุคคลต่างศาสนา จำเป็นจะต้องศึกษาให้ทราบถึงโลกทัศน์ ความเชื่อ ข้อห้าม-ข้อปฏิบัติของแต่ละศาสนา เพื่อหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งทางศาสนาที่อาจเกิดขึ้น

โดยสรุป สะท้อนให้เห็นว่าอาหารมิได้มีประโยชน์แต่เฉพาะในแง่ของโภชนาการเท่านั้น แต่อาหารยังมีความหมายในทางสังคมและวัฒนธรรมด้วย และความหมายของอาหารจะแตกต่างไปตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ

อิกอร์ เอด การีน (Igor de Garin) ได้เขียนบทความ "อาหาร วัฒนธรรม และสังคม" โดยชี้ให้เห็นว่า อาหาร วัฒนธรรม และสังคมนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งเพราะโดยทั่วไปผู้คนจะบริโภคอาหารตามแบบแผนซึ่งสังคมของตนกำหนดไว้ วัฒนธรรมจะเป็นตัวบอกให้รู้ว่าอะไรบ้างที่กินได้และอะไรบ้างที่เป็นอาหารต้องห้าม ซึ่งสิ่งต้องห้ามเหล่านี้จะเป็นเครื่องแสดงถึงความแตกต่างของสังคมนั้นจากสังคมอื่น ๆ และยังเป็นการแสดงออกรูปแบบหนึ่งซึ่งแสดงถึงสถานภาพของปัจเจกชนตามเกณฑ์ต่าง ๆ (อายุ เพศ สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ) ภายในสังคมในบริบทของกาลเทศะหนึ่ง ด้วยเหตุนี้การใฝ่หาศักดิ์ศรีและความโดดเด่นจึงเป็นลักษณะประจำของพลวัตในการเลือกสรรอาหาร ส่วนบริโภคนิสัยที่เป็นความชอบและไม่ชอบนั้นเกิดจากสัมผัสและความรู้สึกซึ่งได้จากรสอาหาร กลิ่น และรูปลักษณะของอาหารซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดพื้นฐานของการรู้จักกินอาหารอย่างมีรสนิยมของมนุษย์ และแม้ว่ารสนิยมจะเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่อาจผิดแผกแตกต่างกันได้ แต่รสนิยมนี้ก็จะฝังแน่นอยู่ตั้งแต่เกิดด้วยรอยประทับของวัฒนธรรม

ดังนั้น การที่มนุษย์แสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่ออาหารซึ่งวัฒนธรรมของเขาว่าดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการขัดเกลา ซึ่งเป็นวิธีการนำมนุษย์เข้าไปรวมอยู่ในสังคมนั่นเอง

วิทิต วัณนาวิบูล ได้เขียนไว้ในบทความ "ปราชญาในการกินอาหารของแพทย์ตะวันออก" ว่า การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยดี นอกจากจะต้องบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการซึ่งหมายถึงการบริโภคอาหารให้ครบหมวดหมู่ทั้ง 5 หมู่ อันได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ แต่ในทัศนะของแพทย์ตะวันออกยังมองลึกลงไปอีกว่า นอกจากจะบริโภคให้ถูกต้องแล้วยังต้องบริโภคให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ ตลอดจนสภาพภูมิประเทศ

จะเห็นได้ว่าปราชญาการแพทย์ตะวันออกนั้นมองปัญหาในแง่มุมทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวและกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ มีความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกันจะแยกเป็นส่วน ๆ ไม่ได้ ฉะนั้นการปรับร่างกายให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมจึงเป็นการป้องกันและรักษาโรคไปพร้อม ๆ กัน

สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ ได้เขียนบทความเรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหาร" ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และที่สังเกตเห็นไม่ได้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหารเป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยมักจะมีเหตุผล

ประกอบอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหารเป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงการมีส่วนร่วม รักษาสถานะทางสังคมหรือความจำเป็นทางเศรษฐกิจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องถูกต้องและมีเหตุผลเสมอไป ส่วนข้อห้ามในการบริโภคเป็นกฎเกณฑ์ที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะหรือสถานการณ์บางอย่างเพื่อให้บรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และสังคม

ชวลิต รัตนกุล ได้เขียนไว้ในหนังสือ "ตำราโภชนาการเบื้องต้น" ซึ่งได้กล่าวถึงเรื่องนิสัยการกินไว้ ความว่า นิสัยการกินเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ยากจะเปลี่ยน เช่น คนไทยส่วนใหญ่ชอบกินข้าวมากกว่าขนมปัง และเคยชินกับอาหารประเภทผัดหรือต้ม หรือทำอาหารเนื้อแยกจากผัก หรือทำผักกับเนื้อปนกัน เวลากินจะกินร่วมกันหลายคนจากสำรับเดียวกัน ซึ่งนิสัยในการกินนี้เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และเป็นที่ยอมรับกันว่า "บทบาททางวัฒนธรรม" (Role of culture) มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเลือกอาหารของคนเรา และขณะเดียวกันอาหารยังมีความหมายในด้านต่าง ๆ ทางวัฒนธรรม เช่น อาหารเป็นสื่อความหมายทางวัฒนธรรม ดังนั้น การเลือกอาหารของแต่ละบุคคลเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนั้น ขณะเดียวกันก็จะต้องไม่ขัดกับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นที่ตนอยู่ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้เลือกด้วย

2. การศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของมุสลิม มีดังนี้

โมฮัมหมัด อับดุลกาเดร์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "ความเข้าในเบื้องต้นเรื่องศาสนาอิสลามและชาวไทยมุสลิมในสี่จังหวัดภาคใต้" ในหลักการศาสนากับการจำกัดอาหารการกินและการดื่ม ว่า ทุกศาสนาในโลกล้วนห้ามการดื่มเครื่องดองของเมา และมีข้อกำหนดเกี่ยวกับอาหารการกิน โดยห้ามบริโภคอาหารบางอย่าง อันมีเหตุผลต่าง ๆ ตามความเชื่อและคำสั่งสอนของแต่ละศาสนา เช่น ศาสนาพุทธมีข้อห้ามในการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ศาสนาฮินดูมีข้อกำหนดห้ามมิให้บริโภคเนื้อวัวโดยเฉพาะพวกที่มีวรรณะสูงจะไม่บริโภคอาหารจากสิ่งที่มีชีวิตนอกจากอาหารประเภทผักเท่านั้น ศาสนาโซโรแอสเตอร์มีข้อกำหนดห้ามมิให้บริโภคสุกร ศาสนายูดายและศาสนาคริสต์บางลัทธิจะไม่บริโภคและไม่แตะต้องเนื้อสุกร ส่วนในหลักของศาสนาอิสลามนั้นนอกจากจะห้ามมิให้ดื่มเครื่องดองของเมาแล้ว ยังมีข้อห้ามในการบริโภคเนื้อสัตว์บางประเภท เช่น สุกร สุนัข และสัตว์ป่าดุร้ายที่มีพิษหรือเขี้ยวเล็บแล้ว ยังมีข้อห้ามมิให้บริโภคเนื้อสัตว์ที่ตายเอง หรือที่มิได้รับการถูกเชือดอย่างถูกต้อง ดังนั้น หากได้พิจารณาข้อห้ามของศาสนาต่าง ๆ แล้ว จะเห็นได้ว่า ข้อห้ามทั้งหลายล้วนมีเหตุผลเพื่อช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เป็นคนดีมีศีลธรรม ปลดเปลื้องเหตุอันจะนำมนุษย์ไปสู่ความเสื่อมทรามทั้งทางร่างกายและจิตใจ การที่หลักศาสนาจำกัดประเภทอาหารการกินและการดื่มก็เพื่อประโยชน์อันจะเกิดแก่มนุษย์ทั้งสิ้น มิใช่เพื่อสร้างความยุ่งยากลำบากหรือเดือดร้อนให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่อย่างใด

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "ศาสนาอิสลาม" ว่า ศาสนาอิสลามมีบทกำหนดทั้งข้อใช้และข้อห้ามต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งข้อกำหนดต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ การห้ามบริโภคเนื้อของสัตว์ที่ตายเอง เลือด เนื้อหมู สัตว์ที่ถูกนำไปเซ่นสรวงหรือพลี สัตว์ที่ถูกรัดคอให้ตายโดยที่มิได้เชือดให้เลือดไหล สัตว์ที่ถูกเชือดโดยมิได้กล่าวนามของอัลลอฮ์ สัตว์ที่สกปรกน่ารังเกียจ และสัตว์ป่าต่าง ๆ ที่มีนิสัยดุร้ายหรือที่มีเขี้ยวเล็บแหลมคม เป็นต้น นอกจากนี้ ศาสนาอิสลามยังห้ามเสพสิ่งมึนเมาทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา เบียร์ กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น โดยข้อใช้และข้อห้ามต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นมาตรการที่ใช้วัดความดี-ความชั่ว ซึ่งอิสลามถือว่า มิได้มาจากมติมหาชน หรือมิได้อาศัยขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม และสิ่งแวดล้อมเป็นเครื่องกำหนด

เทวัญ หมัดมณีเลิศ ได้กล่าวไว้ใน "ญะวาหิร์ลบุคอรีย์และความรู้เกี่ยวกับอัล-กุรอาน" ในส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่า การบริโภคอาหารตามหลักการและบทบัญญัติของศาสนาอิสลามนั้นมีความมุ่งหมายหลัก 2 ประการคือ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เป็นประการสำคัญขณะเดียวกันก็เพื่อให้มีความสำนึกในความกรุณาของพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงประทานเครื่องยังชีพด้วยอัลลอฮ์ทรงสั่งให้มุสลิมบริโภคอาหารที่ดีมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกาย และห้ามบริโภคอาหารที่ให้โทษต่อร่างกาย นอกจากนี้ ในการบริโภคอาหารยังต้องคำนึงถึงมารยาทในการกินและการดื่มด้วย

มุนีเราะฮ์ บินตุ อับดุลเมาะฟูร กล่าวไว้ในหนังสือ "อิสลามธรรมนูญแห่งชีวิต" ชี้ให้เห็นว่า คัมภีร์อัล-กุรอานได้วางกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไป และกฎเกณฑ์เฉพาะเรื่องเกี่ยวกับอาหารไว้มากมายโดยเนื้อความในคัมภีร์อัล-กุรอาน ได้ชี้ให้เห็นว่า กฎเกณฑ์และข้อบังคับทุกอย่างที่กำหนดขึ้นก็เพื่อประโยชน์ของผู้นับถือ มิได้มีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกิดความยากลำบากแก่ผู้นับถือแต่อย่างใด ดังนั้น จึงให้มีข้อยกเว้นสำหรับกฎต่าง ๆ ในสภาวะที่จำเป็น สำหรับในเรื่องอาหารที่ต้องห้ามนั้นคัมภีร์อัล-กุรอานได้กำหนดข้อยกเว้นเป็นการเฉพาะไว้สำหรับในกรณีที่เกิดความคับขันหรือฉุกเฉิน กล่าวคือ เมื่อชีวิตของผู้นับถือนั้นจะได้รับอันตรายจากการอดอาหารดังกล่าว อิสลามอนุญาตให้มุสลิมบริโภคอาหารที่ต้องห้ามได้ในกรณีที่เขาไม่สามารถที่จะหาอาหารอื่นจากอาหารเหล่านี้ได้แต่ในกรณีดังกล่าวจะต้องไม่ทำเกินขอบเขต กล่าวคือ จะต้องบริโภคแต่พอให้ชีวิตอยู่รอดได้เท่านั้นข้อยกเว้นนี้จะถือว่าเป็นผลดีก็ต่อเมื่อไม่มีทางเลือกอื่นอีกแล้ว

บรรจง บินกาซัน กล่าวไว้ใน "สารานุกรมอิสลามฉบับเยาวชนและผู้เริ่มสนใจ" เกี่ยวกับการถือศีลอดในอิสลามว่า การถือศีลอด หมายถึง การงดเว้นจากการกิน การดื่ม การมีความสัมพันธ์ทางเพศ และการทำชั่วทั้งปวง ไม่ว่าจะโดยกริยา วาจา และใจ นับตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนกระทั่งดวงอาทิตย์ตกดินตลอดเดือนรอมฎอน การถือศีลอดเป็นข้อบังคับทางศาสนาที่อิสลามกำหนดให้มุสลิมทั้งชายและหญิงที่บรรลุวัยผู้ใหญ่แล้วทุกคนต้องปฏิบัติหากละเว้นจาก

การถือศีลอดโดยไม่อยู่ในเงื่อนไขที่ได้รับการยกเว้นถือเป็นบาปรุนแรง วัตถุประสงค์สำคัญของการถือศีลอดก็คือ เพื่อให้เกิด "ความยำเกรงต่ออัลลอฮ์" นั่นหมายถึง การถือศีลอดเป็นการฝึกฝนมุสลิมให้ได้รู้ว่า อาหารและสิ่งต่าง ๆ ที่อนุมัติให้มุสลิมดื่มกินได้แต่เมื่อใดก็ตามที่อัลลอฮ์ทรงสั่งห้าม มุสลิมก็ต้องละเว้นด้วยความยำเกรงและสำรวมตนต่อพระองค์

สาเหะอับดุลเลาะห์ อัลยุฟรี และคณะ กล่าวไว้ในหนังสือ "การรักษาสุขภาพอนามัยตามแนวทางอิสลาม" ในส่วนที่เกี่ยวกับการโภชนาการในอิสลามว่า ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญในเรื่องโภชนาการเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมนุษย์โดยตรง ดังนั้น หลักการพื้นฐานในเรื่องของโภชนาการในอิสลามก็คือ การเลือกอาหารที่ดีมีคุณค่าสูงการเตรียมอาหาร การชำระล้างทำความสะอาดอาหาร และการทำความสะอาดก่อนบริโภค นอกจากนี้ อิสลามยังห้ามบริโภคสิ่งที่จะทำให้ขาดสติสัมปชัญญะหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและในทางตรงกันข้าม อิสลามประสงค์ให้มนุษย์บริโภคแต่สิ่งที่ดี ซึ่งอัลลอฮ์ได้จัดเตรียมไว้แล้วทั้งที่อยู่บนบกและในทะเลซึ่งมีเป็นจำนวนมากมายมหาศาล

เสาวนีย์ จิตต์หมวด เขียนหนังสือเรื่อง "วัฒนธรรมอิสลาม" กล่าวไว้ความว่า อิสลามมีลักษณะเป็นมากกว่าศาสนา กล่าวคือ อิสลามเป็นวัฒนธรรม หรือวิถีแห่งการดำเนินชีวิตที่ได้วางรูปแบบแห่งพฤติกรรมของมุสลิมไว้ตั้งแต่เกิดจนตาย ดังนั้น มุสลิมทุกคนจึงต้องปฏิบัติตามวัฒนธรรมอิสลามที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์อัล-กุรอาน และซุนนะห์ และยังได้กล่าวในส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในอิสลามว่า การบริโภคอาหารเป็นวัฒนธรรมประการหนึ่งที่ทำให้มุสลิมแตกต่างไปจากศาสนาอื่น เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปในบางประการ จนกล่าวได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ของมุสลิม เช่น มุสลิมไม่บริโภคเนื้อหมู ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดความมึนเมา เป็นต้น ซึ่งในความจริงแล้ว หมูมิใช่เป็นอาหารเพียงอย่างเดียวที่ถูกห้ามมิให้บริโภค แต่อย่างไรก็ดีอาหารที่อิสลามเชิญชวนให้มุสลิมบริโภคก็ดี ที่ได้มีบัญญัติห้ามมิให้บริโภค หรือที่เป็นสิ่งหะรอม หรือสิ่งต้องห้าม (Taboo) ก็ดี ต่างตั้งอยู่บนเหตุผลพื้นฐานแห่งการมีสุขภาพที่ดีของมุสลิมทั้งสิ้น นอกจากนี้ หลักในการบริโภคยังตั้งอยู่บนพื้นฐานของความมัธยัสถ์ไม่ฟุ่มเฟือยด้วย

ยูซุฟ ก็อรฎอวี ได้เขียนหนังสือ "หะลาลและหะรอมในอิสลาม" ชี้ให้เห็นว่า หลักการเกี่ยวกับหะราล (สิ่งที่อนุมัติ) และหะรอม (สิ่งต้องห้าม) ในอิสลามนั้นเป็นส่วนหนึ่งของความไว้วางใจที่อัลลอฮ์เสนอให้มนุษย์ ซึ่งความไว้วางใจเป็นผลให้มนุษย์ต้องปฏิบัติตามที่อัลลอฮ์กำหนดซึ่งหน้าที่ความรับผิดชอบนี้คือพื้นฐานที่อัลลอฮ์จะใช้เป็นหลักเกณฑ์ตัดสินมนุษย์แต่ละคนและเป็นสิ่งที่กำหนดรางวัล หรือการลงโทษ หากมองจากอีกด้านหนึ่งในหลักการหะราลและหะรอมนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของระบบกฎหมาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคุ้มครองมนุษย์ให้หลีกพ้นจากความชั่วขณะเดียวกันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อคนในสังคม ซึ่งหลักการดังกล่าวมีเนื้อหาครอบคลุมในทุกการดำเนินชีวิตของมุสลิมในทุก ๆ ด้าน

อิบรอฮีม ที.วาย. มา ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "ทำไมอิสลามจึงห้ามกินหมู" ว่า เมื่อเทียบบัญญัติห้ามกินหมูได้ถูกประทานให้แก่มุสลิมในยุคต้นประวัติศาสตร์ ผู้คนในยุคนั้นไม่รู้สาเหตุว่าทำไมพระเจ้าจึงทรงห้ามเช่นนั้น เพราะผู้ศรัทธาทั้งหลายรู้แต่เพียงว่าเขาเป็น "มุสลิม" และมุสลิมในฐานะที่เป็นผู้นอบน้อมและยอมจำนนต่อพระประสงค์ของพระเจ้าโดยสิ้นเชิงเมื่อพระเจ้าทรงบัญชาให้ทำสิ่งใด มุสลิมจะปฏิบัติตามบัญชานั้นโดยไม่มีข้อคำถามสงสัยเพราะพวกเขารู้ดีว่าพระเจ้าทรงมีเหตุผล และรอบรู้ยิ่งเกินกว่าสติปัญญาของมนุษย์จะหยั่งถึง ดังนั้น การปฏิบัติตามจึงเกิดขึ้นด้วยความศรัทธาเป็นประการสำคัญ และปัจจุบันข้อกำหนดห้ามบริโภคเนื้อหมูตามหลักการอิสลาม ได้รับการยืนยันว่ามีเหตุผลหลายประการ ทั้งจากทัศนะของศาสนาและทัศนะทางวิทยาศาสตร์ การละเว้นจากการกินหมูเป็นขั้นตอนหนึ่งซึ่งอิสลามกำหนดไว้เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพอนามัย เพราหมูเป็นสัตว์สกปรก มีนิสัยเกียจคร้าน มูมมามกินไม่เลือก เนื้อหมูจึงเป็นแหล่งพยาธิและพาหะของโรคร้ายต่าง ๆ เป็นต้น