

تسدير الأكل :

أما أولى القواعد في تسدير الأكل فهو ما شهدت به الآية الكريمة ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ ، أي الأكل دون الشبع والابتلاء بالإنسان بطنه البتة . وقال النبي ﷺ : «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه . فإن كان لا محالة ، فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس» (الأزرق ، ج ١ ، ص ١٥٠) . وقال ثابت بن قررة : راحة الجسم في قلة الطعام وراحة الروح في قلة الأثام وراحة القلب في قلة الاهتمام ، وراحة اللسان في قلة الكلام .

وثاني هذه القواعد أن للأكل أوقاتا فلا ينبغي إدخال طعام على طعام قبله لم ينهضم ، كما ينبغي ألا يؤخر الغذاء عن وقت الحاجة .

كذلك للأكل كيفية «وليوجد مضغه حتى يسهل على المعدة هضمه ، وليأكله جالسا ، ويبدأ باسم الله ويختتم بالحمد لله ، فهذا هو الحال الأصلح» (المرجع السابق ص ١٥٠) .

أما ثالث هذه القواعد فهو اجتناب الأكل والشراب الضار مثل الطعام النقيء أو الماء الذي تستعفيه الناس . كما ينبغي ألا يأكل الإنسان شيئا صلبا ولا شديدا اللزوجة تعجز الأسنان عن قطعه لأنه يصعب على المعدة هضمه . كما ينبغي تجنب الفواكه العفنة ، والادام المقيم في آنية نحاس ، ولا تأكل لحما حتى ينضج .

وقد نبه الأقدمون إلى علاقة الرياضة بالطعام ، قال بعضهم : إذا تحركت الشهوة للطعام فبادر إلى إتعاب البدن بصراع أو مشي عنيف أو ركوب أو رفع أثقال وما أشبه . ومنافع الرياضة تنشيط البدن وتقويته ، وهي تشد المفاصل وتذيب الفضول والبلاغم . أما الحركة بعد الطعام فريئة ، ويعلل ذلك بقوله : أنها تنزل الطعام إلى غير هضم فيورث أسقاما (المرجع السابق ص ١٥٤) .

تسدير الشراب :

وكما يجب الاعتدال في الطعام كذلك يجب الاعتدال في الشراب . قال