ثم يوجه إلى ضرورة الاعتدال في الطعام والشراب وعدم الإسراف، لأن الإسراف يؤدى إلى مشاكل صحية مثل السمنة وأمراض الجهاز الهضمي. وقد أكد الطب الحديث أن الإفراط في الأكل والشرب يسبب العديد من الأمراض المزمنة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي