والتي من أظهرها أنواع الطعام المختلفة، وفي نفس الوقت تؤكد آيات القرآن الكريم على عدم التبذير والإسراف في تناول الطعام، وعلى سلوك منهج التوسط والاعتدال. فليست اللذة والتمتع في الطعام والشرب هي الغاية، فالذين يعيشون من أجل التلذذ بالطعام والشراب شبههم الله سبحانه بالأنعام، قال تعالى: (والذين كفروا يتمتعون ويأكلون كما تأكل الأنعام والنار مثوى لهم) «سورة محمد ـ الآية 12». والقرآن الكريم عندما أشار إلى الطيب من الطعام، دعوة ومقصد الاعتدال في الطعام والشراب هو المقصد الذي ذهبت الآية الكريمة: (وكلوا وشربوا ولا تسرفوا)، ففي هذه الآية دعوة للإنسان إلى الطعام والشراب، فلم تقتصر توجيهاته على عدم الإفراط في الطعام، ومنع أقواماً من الصوم أياماً متتاليات بلا إفطار أي صوم الوصال. وقد بين الرسول صلى الله عليه وسلم مواعيداً للطعام بقوله: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» لأن الطعام يستغرق بين ثلاث لأربع ساعات لكي يهضم وتصبح المعدة جاهزة لاستقبال الوجبة التالية، ودلت دراسات العلم الحديث على أن السمنة الناجمة عن الإفراط في تناول الطعام من أخطر أمراض العصر، إن الإسراف في تناول الطعام يصيب الإنسان بالكسل والخمول والأمعاء بالتعفن والقلب بالإرهاق، القناعة على أن الدقة في بيان الاعتدال في الطعام والشرب تظهر جلية في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم حيث يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء». مع أن قلة الأكل من محاسن أخلاق الرجل. ويلخص ابن القيم رحمه الله هدي النبي صلى الله عليه وسلم في أمر الطعام والشراب، وكذلك كان هديه صلى الله عليه وسلم وسيرته في الطعام، فما قرب إليه شيء من الطيبات إلا أكله، ومن واجبنا أن نستمتع بها، والواقع أنه كلما زاد استمتاعنا بالأكل أصبح هضم الطعام أسرع وأيسر، الشبع يورث البلادة ذكر العلماء فوائد الاعتدال في الطعام وعدم الإسراف، فإن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب، والإسراف قد يكون بالتهام كمية كبيرة من الطعام، فكثرة الأكل تؤدي إلى بلادة في التفكير، وقد قال لقمان الحكيم «يا بني،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي