الفواكه غذاء مثالي، فهي مهيأة لأن تكون طعامًا طبيعياً يستفيد منه جسم الإنسان مباشرة. و الفواكه غذاء ودواء في وقت واحد، فهي تساعد على شفاء كثير من الأمراض, والفواكه خير دواء للإنسان, فهي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية. وقد روي عن الطبيب ابن سينا قوله : " اعدل عن الدواء إلى الغذاء ". وأكثر حالات التسمم التي يصاب بها الجسم ناجمة عن الطعام السيء ولذا, وعلى إذابة السموم, بل القضاء على آثارها, والفواكه أفضل من الأدوية الملينة, أما الأدوية المليّنة فإنها تضرّ الأمعاء, وتفقد مع مرور الزّمن القدرة على تحقيق الغاية من استعمالها. لقد قيل: أنّ احتواء بعض الفواكهه على الحوامض يؤدي إلى حدوث بعض الإسهالات والاضطرابات الهضمية, ولو كانت كذلك لكان الخطر مؤكدا, ولأدى استعمال الفواكه ذات الحوامض إلى احتراق الجهاز الهضمي, ولكن الفواكه تحتوي إلى جانب الحوامض على مواد قلويّة تعدّل من تأثيرها, وتجعلها موادّ غذائية ممتازة. حيث كانت سببا في شفاء الكثير من المرضى, كما ساعدت على إزالة كميّات الشحوم الزائدة والمتراكمة في البدينين. وللمحافظة على رائحة الفاكهة الزكيّة يفضّل أن تغسل دون أن تفرك, إن قشور الفاكهة تحتوي على غذاء لا يجوز التّفريط فيه,

Summarized by © lakhasly.com