

آداب غذا خوردن

دین اسلام کاملترین و جامع ترین ادیان الهی است. لذا برای خوردن نیز احکامی دارد که رعایت آنها بر هر فرد مسلمان لازم است. برخی از آنها عبارتند از :

- به هنگام غذا خوردن «بسم الله» و بعد از غذا «الحمد لله» بگوئید. حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم
- دستهای خود را قبل از غذا و بعد از آن بشوئید که تنگدستی را برطرف و عمر را دراز می کند. امام صادق علیه السلام
- غذا را خنک کن زیرا که در غذای داغ برکت نیست. حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم
- وقتی که اشتهای به خوردن داری بخور و زمانی که هنوز اشتها به خوردن داری، از خوردن دست بکش. حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم

- بیشتر بیماریها از پر خوری است. امام حسین علیه السلام

- آداب غذا خوردن عبارتست از:

1-لقمه کوچک گرفتن

2-خوب جویدن غذا

3-کم نگاه کردن به صورت دیگران

4-شستن دستها. حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم

- نیاشامید تا غذا تمام شود پس اگر چنین کردید معده ضعیف می شود. امام رضا علیه السلام
- اگر کم خوری را انتخاب کنیم سالمتر خواهیم بود و ثبات بدن در اثر کم خوری است. امام صادق علیه السلام
- در روی هر میوه ای زهری نشسته خوب آن را در آب فرو برده و شستشو دهید. امام صادق علیه السلام
- دهانهای خود را با مسواک پاکیزه کنید. حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم
- اگر آدمیزاد در غذای خود جانب اعتدال را رعایت کند، هرگز بیمار نمی شود. امام صادق علیه السلام