(148) ـ كاستحباب غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده ، والأكل بثلاث اصابع ، واطالة الجلوس على المائدة ، والمضغ الشديد ، وتصغير اللقمة المأكولة ، والأكل مجتمعاً مع الآخرين . واخيراً : التأكيد على آداب الأكل كاستحباب تناول الطعام وقت الاحساس بالجوع ، واكماله قبل الشبع ، وتفريغ البدن من الفضلات قبل النوم. وهذا التأكيد الشديد على ضرورة التدقيق في نوعية المادة الغذائية التي يتناولها الفرد وآداب تناولها ، يؤدي ـ دون شك ـ إلى تقليل عدد الامراض التي تصيب افراد المجتمع ، والى تبديل شكل وتوجهات المؤسسة الصحية . ومن أجل تفصيل ذلك ، نورد هذه الاشارات في فوائد النظام الغذائي الاسلامي : 1 ـ ان تطبيق النظام الغذائي الاسلامي يساهم في تقليل عدد وشدة الامراض التي تصيب الافراد ، وهي الامراض الناتجة من سوء العادات الغذائية ، خصوصاً فيما يتعلق بالمضغ ، وحجم اللقمة ، والسرعة في تناول الوجبة الغذائية ، أو كمية الطعام المتناولة ونحوها. 2 ـ ان اهتمام المؤسسة الطبية بنوعية الغذاء الذي يتناوله الافراد أنفع للنظام الاجتماعي ـ على الصعيد الانتاجي ـ وأكثر اقتصاداً من علاج الافراد عن طريق الأدوية والمعاجين الكيميائية المصنعة. 3 ـ ان الاهتمام بالمواد الغذائية يشجع الاقتصاد الزراعي على النمو والتطور مما يفتح فرصاً اخرى لاشباع حاجات الافراد الغذائية ؛ فبدلاً من