(138) حنيذ) (1) ، أي محنوذ وهو الذي اجيد طبخه ونضجه . وقال تعالى في وصف الطيبات : (وانزلنا عليكم المن والسلوى) (2) والمن هو العسل ، والسلوى يعني اللحم ، سمي سلوى لأنه يسلى به على جميع الادام ولايقوم غيره مقامه ، والى ذلك اشار رسول ا (ص) : (سيد الادام اللحم) (3) . ثم قال تعالى بعد ذكر المن والسلوى : (كلوا من طيبات ما رزقناكم) (4) ، فاعتبر اللحم والعسل من طيبات مارزقهم . وقد وردت أهمية الخبز باعبتاره اساس الوجبة الغذائية ، ومادته الكاربوهيدراتية هي التي تمنح الجسم الطاقة التي يتحرك بها . فعن رسول ا (ص) قال : (اللهم بارك لنا في الخبز ولاتفرق بيننا وبينه ، فلولا الخبز ما صلينا ولاصمنا ولاأدينا فرائض ربنا) (5) . ووردت ايضاً أهمية الخضار المطبوخة ، والفاكهة وخصوصاً التمور ، ومنتوجات الالبان بكافة انواعها واشكالها . وكل هذه المواد الغذائية ـ اذا تناولها الفرد باعتدال ـ تساعد الجسم على القيام بوظائفه الطبيعية وتساهم في تنظيم الجهاز الهضمي وتنشيط الدورة الدموية وتجنب الفرد أمراض المعدة والامعاء وتصلب الشرايين وأمراض الكلية والجهاز البولي. رابعاً : ان الاصل في القاعدة الوقائية الاسلامية ، ان كل ما يعد فعله

_____

(1) هود 69. (2) البقرة : 57. (3) الكافي ج 6 ص 308. (4) البقرة : 57. (5) الكافي ج 6 ص 287.