(144) 2 ـ النظام الغذائي : ولايمكن المواظبة على العمل والانتاج وطلب العلم مالم يقم الفرد باتباع نظام غذائي يبعث فيه كل ألوان الطاقة والنشاط والتفكير ، وعليه نبه رب العزة بقوله : (كلوا من الطيبات واعملوا صالحاً) (1) ، (كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا ان كنتم اياه تعبدون) (2) . ومع ان تناول الطعام في نفسه يعد امراً ضرورياً ، الا ان الاحاديث الواردة في أهمية تناوله ، أكدت جميعاً على ضرورة تقليل كمية المتناول منه ، واشارت إلى أهمية اقتصاره على الاساسيات التي تقوي صلب الفرد وتمنحه النشاط المطلوب . ومن أجل توضيح المنهج الاسلامي في التغذية ، لابد من ترتيب النقاط التالية : أولاً : وجوب التذكية الشرعية ، وهو دليل قوي على ارتباط حلية المأكولات اللحمية بالقضايا التعبدية من جهة والصحية من جهة اخرى لثبوت المصلحة الشرعية التي تخص الفرد والنظام الاجتماعي . فلا يؤكل من الحيوانات الا ما كان قابلاً للتذكية الشرعية ، فتتحقق تلك التذكية بالذبح للحيوانات الاهلية : (ولاتأكلوا مما لم يذكر اسم ا عليه وإنه لفسق) (3) ، والصيد للحيوانات المتوحشة : (واذا حللتم فاصطادوا) (4) ، والنحر للابل : _____ (1) المؤمنون : 51. (2) البقرة : 172. (3) الانعام : 121. (4) المائدة : 2.