(147) كالحمضيات ونحوها " (1) . وورد في الاثر انه " ما استشفى مريض بمثل العسل فان لعقة منه شفاء من كل داء . وكان يعجب رسول ا (ص) وأكله حكمة . قال تعالى : (فيه شفاء للناس) (2) " (3). وبسبب احتوائه على نسبة كبيرة من الكلوكوز والفركتوز ، وهما نتاج آخر مراحل هضم المواد النشوية والسكرية التي تمتص في الدم ، فان العسل يعتبر طبياً من أفضل المواد الغذائية التي تساهم في شفاء الامراض الخاصة بالامعاء والمفاصل والعضلات ونحوها . ولما كان سكر الفاكهة (الفركتوز) أحد أهم نسب المواد السكرية في العسل ، أصبح تناول الفرد السليم أو المريض لهذا الغذاء القرآني امراً شفائياً ، لأنه لايزيد من نسبة السكر في الدورة الدموية للانسان. رابعاً : ان تأكيد الروايات على آداب الطعام وتناوله ، واخلاقية النظام الغذائي في الاسلام ، والافكار التي تحملها هذه الروايات مساندة تماماً لما جاء في القرآن الكريم . وأهمها التأكيد على آداب الشيء المأكول خصوصاً تقليل كمية الطعام الذي يتناوله الفرد ، واعتدال درجة حرارته وقت التناول ، وتقديم الملح على الطعام ، ومص الماء مصاً ، والاعتدال في أكل اللحوم المطبوخة جيداً ، والاهتمام بتناول الفاكهة والخضروات والخبز ومنتوجات الالبان بكافة انواعها . وكذلك التأكيد على ادآب المائدة _____ (1) قلائد الدرر ص 314. (2) النحل : 69. (3) الجواهر ج 36 ص 503.