(506) ونهى الإمام الصادق ـ عليه السلام ـعن ترك العشاء فقال: "أصلُ خراب البدن تركُ العشاء". ودعا إلى غسل اليدين قبل الطعام فقال: "من غسل يده قبل الطعام وبعده عاش في سعة وعوفي من بلوى في جسده". ونهى عن كثرة الأكل فقال: "كثرة الأكل مكروه". وقال: "الأكل على الشّبع يورث البرص". ودعا الرسولصلّ َى اللّه عليه و آله و سلّ َم إلى الافتتاح بالملح والاختتام به عند الطعام فقال: "يا عليّ افتتح بالملح واختتم به فإنّه شفاء من سبعين داءً منها الجنون والجذام والبرص ووجع الحلق ووجع الأمراض ووجع البطن". وقال: "افتتحوا بالملح واختتموا به وإلاّ فلا تلوموا إلاّ أنفسكم". وحول آداب الشرب وكيفيّته السليمة: يقول الرسول الأكرم صلّ َى اللّه عليه و آله و سلّ َم: "لا يشربنّ أحدكم الماء من عروة الإناء فإنّه مجتمع الوسخ". وقال: "لا يشرب من عند عروته (أي عروة الكوز أو الأناء) ولا من كسر إن كان فيه ". وقال الإمام الصادق ـ عليه السلام ـ: "لا تشربوا الماء من ثلمة الأناء ولا من عروته فإنّ الشيطان يقعد على العروة والثلمة". وقال النبيّ صلّ َى اللّه عليه و آله و سلّ َم: "مصّوا الماء مصّاً ولا تعبّوه عبّاً فإنّه يوجد منه الكباد" (مرض يصيب الكبد). وقال الإمام الرضا ـ عليه السلام ـ: "من أراد أن لا تؤذيه معدته فلا يشرب بين طعامه ماءً حتّى يفرغ، ومن فعل ذلك رطب بدنه وضعفت معدته ولم تأخذ العروق قوّة الطّعام فإنّه يصير في المعدة فحا إذا صبّ الماء على الطعام أوّلاً فأوّلا". وفي مجال مضغ الطعام قال الإمام عليّ ـ عليه السلام ـ في وصيّته لابنه الحســن ـ عليه السلام ـ: "... وجوّد المضغ".