

آداب غذا خوردن:

۱- شستن دستها قبل از غذا

ان الوضو قبل الطعام و بعده شفاء في الجسد و يمن في الرزق
الوضو قبل الطعام ينفى الفقر

۲- اشتهای واقعی به غذا

۳- یاد خدا ابتدای غذا

در اول بگوئید : بسم الله الرحمن الرحيم من الأول إلى الآخر

۴- چشیدن نمک تصفیه نشده قبل و بعد غذا

پیامبر به امیرالمؤمنین فرمودند: یا علی! قبل و بعد غذا نمک بخور که این کار باعث درمان ۷۲ نوع بلا میشود که کمترین آن برص و جذام و جنون است (کافی ج ۶؛ ص ۳۲۶)

امیرالمؤمنین فرمود: غذا را با نمک شروع کنید که اگر میدانستید چی هست آن را بر تریاق (مسکن درد) ترجیح میدادید

امام کاظم فرمودند: سفره بی نمک بی برکت است و بهتر است غذا با نمک آغاز شود. (کافی ج ۶؛ ص ۳۲۶)

۵- غذا خوردن با انگشتان دست

کمک کننده به ترشح بزاق

راه های افزایش ترشح بزاق و جذب بزاقی: نمک قبل غذا، با دست غذا خوردن، لیسیدن انگشت، آب نخوردن بین غذا (موجب کندی بزاق میشود)، خوب جویدن، آرام خوردن، کوچک گرفتن لقمه، یک نوع غذا خوردن، گرسنه بر سر سفره نشستن، نگاه کردن به غذا

متأسفانه سبک غذا خوردن کنونی موجب قطع ترشح بزاق می شود

۶- جویدن خوب غذا

۷- ترتیب غذاها (پرهیز از خوردن غذاهای مختلف، چون غذاها سرعت هضم مختلفی دارند.)

۸- اثر اعراض نفسانی