

## الدرس | الثالث الطعام

العنوان	الدرس
<p>الطعام</p> <p>( العقل السليم في الجسم السليم )</p>	<p>الطَّعَامُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا، بِهِ تَتَمُّوْ أَجْسَامُنَا وَتَكْبِرُ. يَنْقَسِمُ الطَّامُ إِلَى قِسْمَيْنِ: الْأَكْلُ وَالشُّرَابُ. الْأَكْلُ مِثْلَ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ وَاللُّحُومِ وَالْحُبُوبِ وَمَا يُصْنَعُ مِنْهَا. أَمَّا الشُّرَابُ فَمِثْلُ الْمَاءِ وَالْحَلِيبِ وَالْعَصَائِرِ.</p> <p>كُلُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ يَحْتَوِي عَلَى كَمِّيَّاتٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْمَوَادِّ الْمُهِّمَّةِ، فَالْبُرُوتِيَّاتِ مِثْلًا تُوجَدُ فِي اللَّحُومِ سِوَاءَ لُحُومِ الْحَيَوَانَاتِ كَالْأَبْقَارِ وَالْأَغْنَامِ أَوْ الطُّيُورِ كَالدَّجَاجِ وَالْبَطِّ، وَكَذَلِكَ تُوجَدُ فِي الْبَقُولِيَّاتِ كَالْفَاصُولِيَّاتِ وَالْفُؤْلِ وَغَيْرِهَا. أَمَّا النَّشَوِيَّاتُ فَتُوجَدُ فِي الْبَطَاطَا وَالْأَرْزِ، بَيْنَمَا تُوجَدُ الْحَمْضِيَّاتُ فِي بَعْضِ الْفَوَاكِهِ كَاللِّيمُونِ وَالتُّفَّاحِ وَالْبُرْتُقَالِ وَكَذَلِكَ فِي الطَّمَاظِمِ.</p> <p>يَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَتَنَاوَلَ طَعَامًا مُتَنَوِّعًا حَتَّى يُحَافِظَ عَلَى جِسْمٍ مُتَوَازِنٍ، فَالْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ.</p>