

PEDOMAN ADAB-ADAB DAN CARA MAKAN YANG BAIK UNTUK KESIHATAN MENURUT PANDANGAN AHLI-AHLI PERUBATAN ISLAM

1. Makan hanya bila terasa lapar
2. Basuh tangan dan kuku sehingga bersih dengan air dan seboleh-bolehnya dengan sabun .
3. Sebelum makan hendaklah membaca 'Bismillah..."
4. Makan dengan tangan sebagai ganti sudu dan garpu.
Rasionalnya makan dengan tangan ialah kerana ia dapat membantu penghadaman disebabkan terdapat aliran yang dipanggil 'bio-current' yang apabila tersentuh dengan makanan , ia bertindak sebagai enzim untuk menghadamkan makanan dengan cepat di dalam perut. Ini adalah sebab mengapa makanan yang disentuh dengan tangan cepat rosak atau basi.
5. Tinggalkan kerja-kerja otak seperti berfikiran lain-lain apabila hendak makan. Badan dan fikiran perlu girang dan tenang
6. Seboleh-bolehnya dinding bilik makna hendaklah berwarna merah jambu kerana ini boleh mendatangkan rasa girang dan membantu pencernaan
7. Berhenti makan sebelum kenyang. Kekenyangan yang berlebihan memudaratkan jantung, mengganggu penghadaman dan menyukarkan tidur.

8. Berehat sekejap selepas makan dan jangan tergesa-gesa membuat sesuatu
9. Jangan makan makanan lama. Perbanyakkan makan makanan segar. Suri rumah adalah dinasihatkan supaya menyediakan makanan yang segar, sedap, berbau lazat, menarik pandangan dan berlainan jenis setiap kali waktu makan.
10. Suri rumah hendaklah bermanis muka ketika menghidang makanan, memakai pakaian yang bersih dan berwarna indah.
11. Pastikan dapur bersih dari pembiakan kuman dan menutup makanan dari terdedah
12. Berpegang pada prinsip 'makan untuk hidup dan beribadah, bukan hidup untuk makan'