

Yeme-içme ile ilgili Kur'an'da şöyle buyrulmaktadır: "Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz, çünkü Allah israf edenleri sevmez." (A'raf, 31)

Bu ayette bulunan "yiyiniz ve içiniz" kısmını anlıyoruz. Peki! "İsraf etmeyiniz!" ibaresi ne anlama geliyor? Bu ayet ile ilgili "yemekleri çöpe atmayınız!", "ekmek kırıntılarını yere dökmeyin!" vs. gibi birtakım klasik algılar mevcut.

Ancak ayette daha ziyade tıka basa yeme içmenin zararları anlatılıyor, bunun hem yiyecek ve içeceklerin boşa harcanması hem de insan sağlığı için zararlı olduğundan bahsediliyor.

Bunu nasıl anladın? diye sorulabilir.

Bu sonuca konu ile ilgili hadislerle bakarak rahatlıkla ulaşılabilir. Şimdi bu hadislerle sırayla bakalım:

"Mümin karnını tamamen doyurmaz (Darimi, el-Vesaya, b.1, had.108),

"İnsanoğlu, midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Aslında, insanın hayatını devam ettirecek kadar birkaç lokmayı yemesi kâfidir. Bunu yapamıyorsa, hiç olmazsa, midesinin üçte birini yemeye, üçte birini suya ayırsın, üçte birini de nefes almasına imkân verecek şekilde ayarlasın." (Tirmizi, Zühd 47; İbn Mâce, Etime 50)

Bu arada insanın beslenme ihtiyacını da unutmamamız gerekiyor.

Hız. Peygamber (s.a.v.) beslenmeye önem vermiş, akşam yemeğini yemeden uyumamayı emretmiş, oruç tutanlara da kalkarak sahur yemelerini sürekli oruç tutmamalarını istemiştir.

Peki! Hz. Peygamber (s.a.v.) yemek yerken nelere dikkat ederdi?

Öncelikle şunu bilmemiz gerekiyor ki, Resulullah (s.a.v.) hiçbir zaman yemek ayırımı yapmamıştır. Önüne gelen yemeği açsa ve iştahı varsa yer, yoksa yemezdi. (Buhari, el-Menakıb, 23; Müslim, el-Eşribe, 187)

Hz. Peygamber (s.a.v.), ayakta yemek yemez, yemeğe besmele ile başlar, diz çökerek sağ eli ile yemek yerd. (Buhari, el-Etime, 13; Ebu Davud, el-Etime, 16; Tirmizi, el-Etime, 28)

Yine Resulullah (s.a.v.) ayakta su içmez, (Müslim, el-Eşribe, 16), suyu yavaş yavaş üç nefeste içer (Müslim, el-Eşribe, 187), içtikten sonra da **“Elhamdulillah”** derdi. (Ebu Davud, el-Eşribe, 52; Darimi, el-Eşribe, 3)

Ebu Seleme'nin oğlu Ömer şöyle rivayet etmektedir: “Ben Resulullah (s.a.v.)’in terbiyesinde bir çocuktum. Yemek yerken elim yemek kabının her tarafında dolaşırdı. Resulullah (s.a.v.) bana: Ey oğul! Yemeğe başlarken Allah’ın adını an (besmele ile başla), sağ elinle ve sana yakın olan taraftan ye! Buyurdu. Bundan sonra ben her zaman yemeğe "besmele" ile başladım, sağ elimle ve kendi önümden yedim.” (Buhari, el-Etime, 2; Müslim, el-Eşribe, 108)

Her gün oruç tutan, geceyi tamamen ibadetle geçiren Abdullah b. Amr b. As’a Resulullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur:

“Böyle yapma! Bazı günler oruç tut, bazı günler de tutma. Geceleyin hem ibadet et, hem de uyu. **Muhakkak ki vücudunun senin üzerinde hakkı vardır.**” (Buhari, et-Teheccüd, 20; Müslim, es-Sıyam, 181)

Bilindiği gibi, Resulullah (s.a.v.) hayvansal ve bitkisel yiyecekleri bizzat yemiş ve sahabelerin de yemelerini tavsiye etmiştir.

Şimdi biraz da hadisler eşliğinde Resûlullah (s.a.v.)'in hangi yiyecek ve içecekleri sevdiğine ve tavsiye ettiğine bakalım:

1. Karbon hidratlar (nişasta ve şekerler):

Resulullah (s.a.v.)'in **helva ve bal** yediğini Hz. Ayşe'den öğrenmekteyiz. (Buhari, et-Talak, 8; el-Etime, 32; el-Eşribe, 15; et-Tıb, 4)

2. Yağlar:

Hz. Peygamber (s.a.v.) bitkisel ve hayvansal yağlardan yemiş ve sahabeye tavsiye etmiştir:

“**Zeytinyağı** yiyin ve sürünün. Çünkü o mübarek bir ağacın mahsulüdür” (İbni Mace, el-Etime, 34)

3. Proteinler (et, süt vs.)

Hz. Peygamber (s.a.v.) **et** yemeyi severdi.

Ebu Hüreyre'den şöyle rivayet edilmiştir: “Nebi'ye (s.a.v.) pişmiş **et** getirildi, kendisine kol tarafı verildi ve o da onu yedi. Çünkü et yemeyi severdi.” (et-Tirmizi, el-Etime, 34)

Yine Hz. Peygamber (s.a.v.) **süt** içmeyi de çok severdi.

Hz. Ebu Bekir şöyle rivayet ediyor: “Resulullah ile hicret esnasında Mekke'den Medine'ye doğru

yola çıktığımız zaman bir çobana uğradık. Biraz süt sağarak Resulullah'a getirdim, o da içti. Ben ise O'nun susuzluğunu giderdiğim için sevindim." (Buhari, el-Menakıb, 45; Müslim, el-Eşribe, 90)

4. Vitaminler (Sebze, Meyve vs.)

Hız. Peygamber (s.a.v.) mevsiminde bulunan **meyve ve sebzeleri** yemeyi çok severdi.

Enes şöyle rivayet ediyor: "Birisi Resulullah'ı davet etti. Ben de kendisi ile gittim. İçerisinde **kabak** parçaları bulunan çorba getirilince bu kabaklardan yemeye, yedikçe de hoşlanmaya başladı. Ben de onun bu halini görünce kabak parçalarını yemeyerek ona vermeye başladım. Artık bundan sonra da kabağa karşı sevgim arttı." (Buhari, el-Buyu, 30; Müslim, el-Eşribe, 144)

Hız. Ayşe Resulullah'ın **hurma ve karpuz** yediğini rivayet etmiştir. (Tirmizi, el-Etime, 36; İbni Mace, el-Etime, 37)

Ebu'd-Derda, Resulullah'ın **incir** yediğini haber verir. (İbnu'l- Kayyim, et-Tıbbu'n-Nebevi, s. 225)

İbnu'l- Kayyim ise **üzüm** yediğini söyler. (İbnu'l- Kayyim, et-Tıbbu'n-Nebevi, s. 262)