145160 - Comer em excesso é proibido?

Pergunta

Eu queria saber quantas vezes uma pessoa pode comer durante o dia todo. No Alcorão está escrito: “Ó filhos de Adao! Tomai vossos ornamentos, em cada mesquita. E comei e bebei, e nao vos entregues a excessos” [7:31].
Também no Hadith Imam Ahmad registrou que Al-Miqdam ibn Ma’dikarib Al-Kindi disse que ouviu o Mensageiro de Allah dizendo: O Filho de Adam não encherá uma panela pior para si do que seu estômago. É suficiente para o Filho de Adam comer algumas mordidas que fortalecem sua espinha. Se ele gosta de ter mais, então que ele encha um terço com comida, um terço com bebida e deixe um terço para sua respiração.
An-Nassa’i e At-Tirmidhi coletaram este Hadith, At-Tirmidhi disse, é “Hassan” ou “Hassan Sahih’’ de acordo com outro manuscrito.
Então, isso significa que só podemos comer uma vez por dia? E se comermos mais de uma vez seremos considerados perdulários, de quem Allah não gosta?
Se for esse o caso, e quanto ao jejum? Comemos apenas durante o Sehri e na hora do Iftar só comemos três tâmaras e nada mais?
Eu mesmo bebo apenas leite misturado com mel no café da manhã, depois no almoço como naan com curry de carne e antes de dormir como uma fruta. Isso é ser extravagante? Allah não gostará de mim porque estou comendo dessa forma?

Resumo da Resposta

A extravagância leva a ultrapassar os limites, o que significa comer além do ponto de saciedade. Isso não se limita a uma, duas ou três refeições por dia. Uma pessoa pode comer uma refeição por dia e comer extravagantemente durante essa refeição. Ou pode comer três refeições sem ser extravagante.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

O que o Islam diz sobre extravagância?

A extravagância é censurável na alimentação e em outras coisas. Allah diz (interpretação do significado):

“Ó filhos de Adao! Tomai vossos ornamentos, em cada mesquita. E comei e bebei, e nao vos entregues a excessos.” [Al-A’raf 7:31]

“Mas é a Ele que invocareis: então, Ele vos removerá, se quiser, aquilo pelo que O invocais, e esquecereis o que idolatrais.” [Al-An’am 6:141]

“E não deixes tua mão atada ao pescoço, e não a estendas, com exagero, pois, tornar-te-ias censurado, arruinado.” [Al-Isra’ 17:29]

“E concede ao parente seu direito, e ao necessitado e ao do caminho. E não dissipes teus bens exageradamente. Por certo, os dissipadores são irmãos dos demônios. E o demônio é ingrato a seu Senhor.” [Al-Isra’ 17:26-27]

A diferença entre extravagância e gastos perdulários é que extravagância significa gastar em algo apropriado de forma excessiva, enquanto gastos perdulários significam gastar em algo que não é apropriado. Isso foi afirmado por Al-Munawi em *Faid Al-Qadir*, 1/50

Comer demais é proibido no Islam?

A extravagância leva a ultrapassar o limite, o que significa comer além do ponto de saciedade. Isso não se limita a uma, duas ou três refeições por dia. Uma pessoa pode comer uma refeição por dia e comer extravagantemente durante essa refeição. Ou ela pode comer três refeições sem ser extravagante.

O Hadith de Al-Miqdad (que Allah esteja satisfeito com ele) encoraja comer pequenas quantidades de comida e ficar contente com o que é suficiente para se manter satisfeito. Ele não sugere o número de refeições. Essas poucas porções podem ser comidas em três momentos, no café da manhã, almoço e jantar, e ele comerá pouco nessas refeições. Se ele quiser comer mais do que algumas porções – em sua refeição – deve deixar um terço (de seu estômago) para sua comida, um terço para sua bebida e um terço para o ar. Se ele precisar de outra refeição – como é o caso da maioria das pessoas – não há nada de errado com isso, mas é preciso prestar atenção aos mesmos pontos observados acima. O mesmo se aplica se houver necessidade de três ou quatro refeições. O número de refeições varia de uma pessoa para outra, o tipo de alimento e o esforço necessário para prepará-lo.

O que importa é cuidar do corpo e não causar nenhum dano, seja comendo demais ou passando fome.

O que também importa é comer para ter força para realizar atos de adoração, o que é alcançado comendo quantidades moderadas, não comendo grandes quantidades ou passando muita fome.

Foi dito em *Al-Mawsu'ah Al-Fiqhiyyah* (25/332):

"Parte da etiqueta da alimentação é ser moderado na alimentação e não encher o estômago. O máximo que é aceitável a esse respeito é que o muçulmano divida seu estômago em três partes: um terço para comida, um terço para bebida e um terço para o ar, por causa do Hadith: "O filho de Adam não enche nenhum recipiente pior do que seu estômago. É suficiente para o filho de Adam comer alguns bocados para mantê-lo ativo, mas se ele precisar (encher seu estômago), então que seja um terço para sua comida, um terço para sua bebida e um terço para o ar." Isso levará a um corpo magro e leve, porque comer até se fartar faz com que se pese mais, o que torna a pessoa muito preguiçosa para fazer atos de adoração e se esforçar. Quando dizemos um terço do estômago, significa limitar-se a um terço do que seria necessário para se saciar, e foi dito que isso pode ser feito limitando-se à metade de um Mudd (1 mudd equivale a 544 gramas). Mas Al-Nafrawi favoreceu a primeira visão, por causa das diferenças entre as pessoas. Tudo isso se aplica a alguém que não ficará fraco como resultado por comer menos do que a quantidade que sacia,

caso contrário, é melhor para ele comer o que lhe dará energia para adoração e que seja fisicamente apropriado para ele. ‘‘

Categorias de alimentação no Islam

Em *Al-Fatawa Al-Hindiyyah*, foi dito: Comer se enquadra em diferentes categorias:

- Obrigatório – que é o que afastará a morte. Se uma pessoa para de comer e beber até morrer, então ela cometeu um pecado.
- Recomendável – que é o que lhe dará mais energia para que seja capaz de rezar em pé e que torne mais fácil jejuar.
- Permitido – que é mais do que isso, a ponto de comer até ficar satisfeito, para que tenha mais força física. Não há recompensa por isso e não é considerado pecaminoso. A pessoa será responsabilizada por isso, mas o acerto de contas será leve se a comida for permitida.
- Proibido – refere-se a comer mais do que a satisfação, a menos que a intenção seja ter força para jejuar no dia seguinte ou para não envergonhar um convidado, caso em que não há nada de errado em comer além da quantidade que satisfaz.

Ibn Al-Hajj (que Allah tenha misericórdia dele) disse: “Comer em si se enquadra em diferentes categorias: obrigatório, recomendável, permitido, desaconselhável e proibido.

O obrigatório é o que lhe manterá ativo para que possa cumprir seus deveres obrigatórios para com seu Senhor, porque o que é essencial para fazer algo obrigatório também é obrigatório.

O recomendável é o que lhe ajudará a fazer atos voluntários de adoração, adquirir conhecimento e praticar outros atos de obediência.

O permitido é a permissão de que alguém encha o estômago da maneira prescrita na Shari’ah.

O desaconselhável é um pouco mais do que o suficiente para encher o estômago, mas sem que faça mal à pessoa.

O proibido é comer muito a ponto de ser prejudicial ao corpo.

An-Nawawi (que Allah tenha misericórdia dele) disse: Não é apreciado comer mais alimentos permitidos do que o suficiente para se satisfazer.

Os Hanbalis disseram: "É permitido comer muito, desde que não faça mal a ninguém. Em *Al-Ghuniyah*, foi dito: Não é apreciado quando há medo de indigestão. Foi narrado por Ibn Taimiyah que não é apreciado comer o que leva à indigestão; também foi narrado por ele que fazer isso é proibido."

O que é extravagância na alimentação?

Do exposto acima, fica claro que não há nada de errado em comer mais de uma refeição por dia e que, por si só, isso não é considerado extravagância; ao contrário, extravagância é comer mais do que o suficiente para encher o estômago, mesmo que seja em uma refeição.

Dentre as evidências de que é permitido comer o suficiente para encher o estômago e o desaconselhável ou proibido é ultrapassar esse limite está o relato narrado por Al-Bukhari (5381) e Muslim (2040) de Anas ibn Malik (que Allah esteja satisfeito com ele) que disse: Abu Talhah disse a Umm Sulaim: Ouvi a voz do Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) soando fraca, e sabia que ele estava com fome. Tu tens algo?... Esta é uma história de alimentos sendo aumentados em quantidade em virtude da súplica do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele), na qual ele disse: "Dá permissão para que dez entrem." Ele deu permissão e as pessoas comeram até ficarem satisfeitas, então elas foram embora. Em seguida, ele disse: "Dá permissão para que dez entrem." Ele deu permissão e eles comeram até ficarem satisfeitos, então foram embora. Mais uma vez, ele disse: "Dá permissão para que dez entrem." Ele deu permissão e eles comeram até ficarem satisfeitos, então foram embora. E ele deu permissão para mais dez entrarem, e todas as pessoas comeram, e se fartaram, e havia oitenta homens.

Al-Bukhari (que Allah tenha misericórdia dele) incluiu este relato em um capítulo intitulado:

Capítulo sobre aquele que come até se fartar.

Neste capítulo ele também narrou que ‘Aisha (que Allah esteja satisfeito com ela) disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) morreu quando havíamos comido até nos fartar das duas pretas: tâmaras e água.

Ibn Hajar (que Allah tenha misericórdia dele) disse:

“Ibn Battal disse: Destes ahaadith vemos que é permitido comer até ficar satisfeito, embora, às vezes, seja preferível não fazê-lo... At-Tabari disse: Mas comer até ficar satisfeito, embora seja permitido, tem seus limites, e qualquer coisa além disso é extravagância. O que é permitido é o que ajuda o comedor a obedecer ao seu Senhor e seu peso não o distrai de fazer o que lhe é ordenado. Al-Qurtubi disse em *Al-Mufhim*, depois de mencionar a história de Abu Al-Haitham, quando ele sacrificou uma ovelha para o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e seus dois Companheiros e todos comeram até ficarem satisfeitos: (Neste relato) há evidências de que é permitido comer até se fartar, e os relatos que dizem que não é permitido devem ser entendidos como se referindo à fartura que pesa muito no estômago e faz com que a pessoa fique lenta para oferecer atos de adoração, e leva a se sentir sonolenta e preguiçosa. Embora seja desaconselhável, pode chegar a ser proibido de acordo com as consequências negativas que resultam disso.” (*Fath Al-Bari*)

A maneira como você descreveu seu café da manhã, almoço e jantar não é considerada extravagância; ao contrário, eles são frugais, em comparação com o que as pessoas estão acostumadas. Mas, você se conhece melhor e o que é mais adequado às necessidades do seu corpo.

E Allah sabe mais.