أهمية السكر والماء

ثبت طبيّاً أنّ السكر والماء هما أوّل ما يحتاج إليه الجسم عند الإفطار لأن نقص السكر في الجسم ينتج عنه أحياناً ضيق في الخلق أو إضطراب في الأعصاب وإن نقص الماء يؤدي إلى إنهاك الجسم وهزله ومن هنا يتبين لنا مدلول السنة النبوية الكريمة بالإفطار على التمر والماء وهما أول ما يفطر عليه الصائم.