‘Čovjek goru posudu od stomaka ne može napuniti. Dovoljno mu je nekoliko zalogaja koji će mu kičmu ispraviti. A ako ga već mora puniti, onda neka jednu trećinu napuni hranom, jednu trećinu pićem, a jednu trećinu neka ostavi praznom za disanje.’”

Od El-Mikdama b. Ma‘di Jekeriba, radijallahu anh, prenosi se da je rekao: “Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem, kako kaže: ‘Čovjek goru posudu od stomaka ne može napuniti. Dovoljno mu je nekoliko zalogaja koji će mu kičmu ispraviti. A ako ga već mora puniti, onda neka jednu trećinu napuni hranom, jednu trećinu pićem, a jednu trećinu neka ostavi praznom za disanje.’”

[صحيح] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, nam skreće pažnju na jedan od temelja zdravlja. Radi se, zapravo, o jednoj preventivnoj mjeri, a to je konzumiranje male količine hrane. Štaviše, savjetuje se da se jede onoliko koliko je čovjeku dovoljno da obavlja uobičajene poslove. Najgora posuda koju čovjek može napuniti jeste njegov stomak, jer pretjerano jedenje donosi bezbrojne bolesti, prije ili kasnije, unutrašnje ili vanjske. Nakon toga, Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, rekao je da, ako se čovjek već mora najesti, neka trećinu stomaka ispuni hranom, trećinu vodom, a trećinu ostavi nenapunjenom. U suprotnom, pretjerivanjem u jelu čovjek sam sebi nanosi štetu i postaje lijen u izvršavanju onoga što mu je Allah naredio, bilo da se radi o dunjalučkim ili ahiretskim poslovima.

http://sunnah.global/hadeeth/bs/show/4723