Az ember nem töltött meg semmilyen edényt rosszabbal, mint a gyomrát. Elég Ádám fiának néhány falat, hogy egyenesen tartsa a testét. De ha elkerülhetetlen hogy többet egyen, akkor: egyharmad az ételnek, egyharmad az italnak, és egyharmad a levegőnek

Al-Miqdám bin Ma'di Karib-tól (Allah legyen elégedett vele), aki mondta: Hallottam Allah Küldöttét (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget), amint azt mondja: "Az ember nem töltött meg semmilyen edényt rosszabbal, mint a gyomrát. Elég Ádám fiának néhány falat, hogy egyenesen tartsa a testét. De ha elkerülhetetlen hogy többet egyen, akkor: egyharmad az ételnek, egyharmad az italnak, és egyharmad a levegőnek."
[Ṣaḥīḥ (hiteles)] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

A Próféta (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) megmutatta és irányítást ad nekünk az orvoslás egyik legfontosabb alapelvét illetően; ez pedig a védekezés, amivel az ember megóvhatja az egészségét. Kevesebb mennyiségű étel fogyasztása, csupán annyit, amennyi kielégíti éhségét és megerősíti őt arra, hogy a szükséges cselekedeteket elvégezhesse. A legrosszabb tartóedény, ami megtöltetett az a gyomor, mert a teltségből eredő, számtalan végzetes betegség keletkezik, akár rövid, akár hosszú távon, akár belsőleg, akár külsőleg. Majd ezt követően a Küldött (Allah áldja meg és adjon neki örök üdvösséget) azt mondta: ha az ember nem tehet mást csupán a teljes jóllakottságot, úgy az étkezést ossza három részre; az első rész az étkezés, a második rész az ivásé és a harmadik a lélegzésé, így nem okoz az neki kárt, nehézséget, nem fog szenvedni és nem fogja el lustaság annak elvégzésével kapcsolatban, amit Allah kötelezően előírt a számára a Vallása és a földi élete dolgaival kapcsolatban.

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