



**"Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."**

Dari Al-Miqdām bin Ma'dikarib -raḍiyallāhu 'anhu- secara marfū', "Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya."

[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Ibnu Mājah - Diriwayatkan oleh Tirmizi - Diriwayatkan oleh Ahmad]

Nabi yang mulia -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- membimbing kita kepada salah satu sumber medis, yaitu tindakan preventif yang dapat digunakan oleh manusia untuk memelihara kesehatannya. Yaitu sedikit makan. Bahkan makan sekedar untuk menjaga jiwa dan raganya serta menguatkannya dalam berbagai kerja (aktivitasnya) yang wajib. Sesungguhnya seburuk-buruk wadah yang diisi adalah perut, karena kenyang dapat menimbulkan berbagai penyakit mematikan yang tidak terhitung, cepat atau lambat, lahir dan batin. Selanjutnya Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Jika memang manusia terpaksa harus kenyang, hendaknya ia menjadikan makanan itu sepertiga bagian, sepertiga lainnya untuk minuman dan sepertiga lagi untuk nafas sehingga tidak mengalami kesesakan dan bahaya serta malas menunaikan apa yang telah diwajibkan oleh Allah kepadanya berupa urusan agamanya atau dunianya.

<https://sunnah.global/hadeeth/id/show/4723>

