# „Најлош сад кој го наполнил синот Адемов е неговиот стомак, доволни се неколку залаци за да го држат исправен грбот, а ако неизбежно мора да јаде, тогаш нека биде една третина за храната, втората за тоа што го пие а третата за воздух.“

Од Ел-Микдад бин Мади Кериб, Аллах нека е задоволен со него, се пренесува дека рекол: Го слушнав Божјиот пратеник, салаллаху алејхи ве селем, како вели: „Најлош сад кој го наполнил синот Адемов е неговиот стомак, доволни се неколку залаци за да го држат исправен грбот, а ако неизбежно мора да јаде, тогаш нека биде една третина за храната, втората за тоа што го пие а третата за воздух.“

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

Благородниот Веровесник, салаллаху алејхи ве селем, нè упатува на еден од темелите на медицината – превенцијата со која човекот ја зачувува својата здравствена состојба. Тоа е умереноста во јадењето: човекот да јаде толку колку што ќе ја задоволи неговата потреба и ќе му даде сила за извршување на неопходните обврски. Најлошиот сад што може да се наполни е стомакот, затоа што прејадувањето предизвикува безброј опасни болести – било веднаш или подоцна, било внатрешни или надворешни. Потоа, Пратеникот, салаллаху алејхи ве селем, рекол ако човекот неизбежно мора да јаде повеќе од потребното, тогаш нека ја распредели неговата исхрана така што една третина ќе биде за храната, една третина за пијалакот, а една третина за воздухот – за да не му предизвика тоа потешкотија, штета или мрзеливост во извршувањето на она што Аллах му го наредил, било во верата, или овосветските работи.

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