‘Nenhum filho de Adão enche um recipiente pior do que o estômago. Basta ao filho de Adão alguns bocados que sustentem a sua espinha. Mas, se for inevitável, então um terço para sua comida, um terço para sua bebida e um terço para sua respiração.’”

“Al-Miqdām ibn Ma‘dī Karib رضي الله عنه, disse: Ouvi o Mensageiro de Allah (ﷺ) a dizer: ‘Nenhum filho de Adão enche um recipiente pior do que o estômago. Basta ao filho de Adão alguns bocados que sustentem a sua espinha. Mas, se for inevitável, então um terço para sua comida, um terço para sua bebida e um terço para sua respiração.’”

[Sahih] [Narrado por Imam Ahmad, Tirmizi, An-Nassai e ibn Majah;]

O nobre Profeta ﷺ nos orienta a um princípio fundamental da medicina preventiva: a preservação da saúde por meio da moderação na alimentação. Ele ensinou que a pessoa deve comer apenas o suficiente para saciar a fome e fortalecer-se para cumprir suas obrigações. O pior recipiente a ser enchido é o estômago, pois o excesso de comida gera inúmeras doenças graves, imediatas ou tardias, internas ou externas. O Mensageiro ﷺ disse ainda que, se a pessoa inevitavelmente quiser se saciar, que divida o estômago em três partes: um terço para a comida, um terço para a bebida e um terço para a respiração — para que não haja aperto, dano ou preguiça que o impeça de cumprir o que Allah lhe ordenou, seja em assuntos religiosos ou mundanos.

https://sunnah.global/hadeeth/pt/show/4723