Hajawahi kujaza mwanadamu yeyote chombo chenye shari zaidi kama tumbo, kinamtosha mwanadamu kiasi kidogo cha chakula kinachoweza kumpa nguvu, ikiwa hakuna namna, basi theluthi moja (ya tumbo lake) iwe kwa ajili ya chakula chake, na theluthi moja ya kinywaji chake, na theluthi moja kwa ajili ya pumzi yake

Kutoka kwa Mikidadi bin Ma'di Karibi radhi za Mwenyezi Mungu ziwe juu yake amesema: Nilimsikia Mtume rehema na amani ziwe juu yake akisema: "Hajawahi kujaza mwanadamu yeyote chombo chenye shari zaidi kama tumbo, kinamtosha mwanadamu kiasi kidogo cha chakula kinachoweza kumpa nguvu, ikiwa hakuna namna, basi theluthi moja (ya tumbo lake) iwe kwa ajili ya chakula chake, na theluthi moja ya kinywaji chake, na theluthi moja kwa ajili ya pumzi yake".

[Sahihi] [Imepokelewa na Imamu Ahmad, Tirmidhiy, Nasai na Ibn Majah]

Anatuelekeza Mtume rehema na amani ziwe juu yake katika msingi miongoni mwa misingi ya tiba, nayo ni kinga ambayo mtu analinda kwayo afya yake, ambayo ni kupunguza kula, bali ale kwa kiasi cha kuziba tumbo lake na kupata nguvu ya kufanya kazi zake za lazima, na hakika chombo cha shari zaidi kilichowahi kujazwa ni tumbo, na hii ni kwa sababu ya matokeo ya shibe, kama maradhi mabaya yasiyohesabika yanayokuja haraka au kwa baadaye, ya siri au ya wazi. Kisha Mtume rehema na amani ziwe juu yake akasema: Ikiwa mtu hana namna zaidi ya kushiba, basi afanye kula kuwe kwa kiasi cha theluthi, na theluthi nyingine ya kinywaji, na theluthi nyingine ya pumzi ili asipate dhiki na madhara, na uvivu wa kutekeleza aliyomuwajibishia Mwenyezi Mungu juu yake katika swala la dini yake au dunia yake.

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