Одамизод ҳеҷ зарферо бадтар аз шикамаш пур накардааст. Барои инсон кофӣ аст чандон бихӯрад, ки зинда бимонад, агар ночор ба хӯрдани бештар аз он шуд, пас, бояд сеяки меъдаи худро барои хӯрданиҳо ва сеяки дуюмро ба нӯшиданиҳо ва сеяки дигарро барои нафас кашидан ихтисос диҳад

Аз Миқдом ибни Маъди Кариб (разияллоҳу анҳу) ривоят аст, ки гуфт: Паёмбар (Саллалоҳу алайҳи ва саллам)-ро шунидам, ки мефармояд: "Одамизод ҳеҷ зарферо бадтар аз шикамаш пур накардааст. Барои инсон кофӣ аст чандон бихӯрад, ки зинда бимонад, агар ночор ба хӯрдани бештар аз он шуд, пас, бояд сеяки меъдаи худро барои хӯрданиҳо ва сеяки дуюмро ба нӯшиданиҳо ва сеяки дигарро барои нафас кашидан ихтисос диҳад".

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

Паёмбари Акрам (Саллалоҳу алайҳи ва саллам) моро ба яке аз усулҳои асосии тиб роҳнамоӣ мекунад, ки он пешгирӣ (профилактика) аст. Яъне, инсон бояд саломатии худро бо камхӯрӣ нигоҳ дорад. Бояд танҳо ба қадре бихӯрад, ки гуруснагияшро дур кунад ва ӯро барои анҷоми корҳои зарурӣ қувват бахшад. Зеро бадтарин зарфе, ки пур мешавад, шикам аст, аз серхӯрӣ бемориҳои зиёде ба вуҷуд меояд, ки бархе фавран ва баъзе дертар, бархе ошкор ва бархе пинҳон пайдо мешаванд. Сипас Расули Худо (Саллалоҳу алайҳи ва саллам) фармуданд: Агар инсон ночор бошад, ки сер шавад, пас бояд аз се як ҳиссаи шикамашро барои хӯрок, як ҳиссаи дигарро барои нӯшидан ва як ҳиссаи боқимондаашро барои нафаскашӣ гузорад, то ки тангии нафас, зарар ва танбалӣ дар анҷоми фарзҳои диниву дунявӣ бар ӯ роҳ наёбад.

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