



«Âdemođlu, midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemođluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yeterlidir. Eđer daha fazla yemek istiyorsa, (midesini üçe ayırsın), üçte biri yemeği, üçte biri suyu, üçte biri de nefesi için (olsun).»

Mikdam b. Ma'dikerib -radiyallahu anh-'dan merfû olarak rivayet edildiđine göre;
«Âdemođlu midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemođluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yeterlidir. Eđer daha fazla yemek istiyorsa, (midesini üçe ayırsın), üçte biri yemeği, üçte biri suyu, üçte biri de nefesi için (olsun).»
[Sahih Hadis] [İbn Mâce rivayet etmiştir - Tirmizî rivayet etmiştir - Ahmed rivayet etmiştir]

Kerim olan Nebî-sallallahu aleyhi ve sellem- bizi tıbbın asıllarından birine yönlendiriyor. O da, insanın sıhhatini koruyan az yemek yeme konusudur. İnsan hayatını devam ettirecek ve gerekli işleri yapacak kadar yemelidir. Doldurulan en şerli kap midedir. Çok yemek yeyip, doymak bir çok gizli ve açık derhal ya da daha sonra görülen öldürücü hastalıklara sebep olabilir. Ardından Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmuştur: İnsan için doymak kaçınılmaz ise, kendisine bir zarar ve darlık gelmemesi için, midesinde yemeği için üçte bir, içeceği için üçte bir ve nefes için de üçte bir yer ayırmalıdır. Aksi halde Allah'ın, onun üzerine farz kıldığı din ve dünya işlerini yerine getirmesi esnasında tembellik meydana gelir.

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

