Âdemoğlu, midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yemesi yeterlidir. Şayet yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırmalıdır

Mikdâm b. Ma’di Kerib -radıyallahu anh-’dan rivayet edildiğine göre o şöyle demiştir: Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem-’i şöyle buyururken işittim: «Âdemoğlu, midesinden daha şerli bir kap doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacağı kadar birkaç lokma yemesi yeterlidir. Şayet yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırmalıdır.»

[Sahih Hadis] [Ahmed, Tirmizî, Nesâî ve İbn Mâce rivayet etmiştir]

Peygamber Efendimiz -sallallahu aleyhi ve sellem- bizi tıbbın temel esaslarından birine yönlendirmektedir. Bu da insanın sağlığını koruması için gerekli olan korunmadır. O da yemeği azaltmaktır. Hatta insan, yalnızca açlığını giderecek ve gerekli işlerini yapmaya güç verecek kadar yemelidir. Çünkü doldurulan en kötü kap, midedir. Zira tokluktan kaynaklanan, görünen görünmeyen sayısız ölümcül hastalıklar er ya da geç ortaya çıkar. Sonra Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmuştur: «Bir kimse mutlaka doyacaksa, midesinde yemeye üçte bir, suya üçte bir ve nefesine de üçte bir yer ayırsın. Böylece sıkıntı çekip zorda kalmaz ve Allah’ın ona dinî veya dünyevî işlerinden yüklediği görevleri yerine getirmekte tembellik etmez.»

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