“人类所填满的器皿中，没有比肚子更糟糕的。阿丹的子孙只需几口食物即可支撑身体；若一定要多吃，那就让三分之一留给食物，三分之一留给饮水，三分之一留给呼吸。”

据米格达姆·本·麦迪·凯里卜（愿主喜悦他）传述：我听到安拉的使者（愿主福安之）说： “人类所填满的器皿中，没有比肚子更糟糕的。阿丹的子孙只需几口食物即可支撑身体；若一定要多吃，那就让三分之一留给食物，三分之一留给饮水，三分之一留给呼吸。” [正确的] [伊玛目艾哈迈德、提尔米兹、奈萨仪和伊本·马哲辑录]

尊贵的先知（愿主福安之）引导我们认识到医学中的一个原则——预防，即人要善于保护自己的健康。方法就是少吃，只吃到能填饱肚子、支持自己完成必要事务的程度。因为人类所能填满的最糟糕的器皿就是肚子，贪食导致的饱胀会引发无数疾病，无论是显性的还是隐性的，短期的还是长期的，都会对人造成危害。 随后，先知（愿主福安之）说：如果人非得吃到饱，那么就应当把饮食分为三份：三分之一留给食物，三分之一留给饮水，三分之一留给呼吸。这样就不会因腹中拥堵而受到伤害或困扰，也不会因过饱而懒惰，致使在宗教或今世事务中怠慢了安拉所规定的义务。

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