মানুহে ভৰোৱা আটাইতকৈ নিকৃষ্ট পাত্ৰটো হৈছে মানুহৰ পেট। কেৱল মেৰুদণ্ড পোনকৈ ৰাখিবলৈ যিখিনি খোৱাৰ প্ৰয়োজন কেৱল সেইখিনি ভক্ষণ কৰাটোৱে আদম সন্তানৰ বাবে যথেষ্ট। যদি ইয়াতকৈ বেছি খাবলগীয়াই হয় তেন্তে (পাকস্থলীৰ) এক তৃতীয়াংশক খাদ্যৰ বাবে আৰু এক তৃতীয়াংশক পানীৰ বাবে আৰু এক তৃতীয়াংশক উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

মিক্বদাদ বিন মা'দী কাৰিব ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৰ পৰা বৰ্ণিত তেওঁ কৈছেঃ মই
ৰাছুলুল্লাহ চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামৰ পৰা শুনিছোঁ তেখেতে কৈছেঃ "মানুহে ভৰোৱা আটাইতকৈ নিকৃষ্ট পাত্ৰটো হৈছে মানুহৰ পেট। কেৱল মেৰুদণ্ড পোনকৈ ৰাখিবলৈ যিখিনি খোৱাৰ প্ৰয়োজন কেৱল সেইখিনি ভক্ষণ কৰাটোৱে আদম সন্তানৰ বাবে যথেষ্ট। যদি ইয়াতকৈ বেছি খাবলগীয়াই হয় তেন্তে (পাকস্থলীৰ) এক তৃতীয়াংশক খাদ্যৰ বাবে আৰু এক তৃতীয়াংশক পানীৰ বাবে আৰু এক তৃতীয়াংশক উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।"
[رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه] [ছহীহ[

নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে হাদীছটোত চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ এটা মূলনীতি উল্লেখ কৰিছে। এইটো এনেকুৱা এটা সতৰ্কতা যিটো অৱলম্বন কৰিলে মানুহৰ স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত থাকে। সেয়া হৈছে কম পৰিমাণে পানাহাৰ কৰা। বৰং এই পৰিমাণে খাদ্য খোৱা উচিত যাৰ দ্বাৰা প্ৰয়োজনীয় কাম কৰিবলৈ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে শক্তি পোৱা যায়। কাৰণ আটাইতকৈ বেয়া পাত্ৰ হৈছে পেট। কিয়নো পেট ভৰাই খালে কেইবাটাও গম্ভীৰ বেমাৰ সৃষ্টি হয়, সোনকালে হওক বা পলমকৈ, বাহ্যিকভাৱে হওক বা আভ্যন্তৰীণ। ইয়াৰ পিছত ৰাছুল চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে কৈছেঃ যদি মানুহৰ পেট ভৰাই খাবই লাগে তেন্তে পেটৰ এক তৃতীয়াংশক খাদ্যৰ বাবে আৰু এক তৃতীয়াংশক পানীৰ বাবে আৰু এক তৃতীয়াংশক উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত। যাতে পেটৰ ভিতৰৰ ঠাই সংকীৰ্ণ নহয় আৰু ক্ষতিৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া নহয়, লগতে দ্বীন আৰু দুনিয়াৰ ক্ষেত্ৰত আল্লাহে যিবোৰ বিষয় পালন কৰাটো অনিবাৰ্য্য কৰিছে সেই ক্ষেত্ৰত যাতে অৱহেলা নহয়।

http://www.sunnah.global/hadeeth/as/show/4723