Adəm övladı qarnından daha şərli bir qab doldurmamışdır. İnsana, belini dik tutacaq bir neçə loxma kifayət edər. Əgər bu kifayət etməzsə, o zaman qarnının üçdə birini yeməyinə, üçdə birini içkisinə, üçdə birini isə nəfəsinə ayırmalıdır

Miqdəm bin Mə'di Kərib (Allah ondan razı olsun) belə demişdir: Mən Allah Rəsulunun (səlləllahu aleyhi va səlləm) belə dediyini eşitdim: "Adəm övladı qarnından daha şərli bir qab doldurmamışdır. İnsana, belini dik tutacaq bir neçə loxma kifayət edər. Əgər bu kifayət etməzsə, o zaman qarnının üçdə birini yeməyinə, üçdə birini içkisinə, üçdə birini isə nəfəsinə ayırmalıdır".

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

Sevimli Peyğəmbərimiz (sallallahu əleyhi va səlləm) bu hədisdə bizi tibb elminin əsas prinsiplərindən birinə yönəldir. Bu, insanın sağlamlığını qorumaqdır. Bu isə yeməyin azaldılması ilə bağlıdır. Əslində insan yalnız gücsüzlüyünü aradan qaldıracaq və ona lazım olan işləri yerinə yetirmək üçün güc verəcək qədər yeməlidir. Doldurulmuş ən şərli qab insan qarnıdır. Çünki qarının toxluğu daxili və ya xarici, tez və ya gec ortaya çıxan saysız-hesabsız həlakedici xəstəliklərin səbəbidir. Sonra Peyğəmbər (sallallahu əleyhi va səlləm) belə buyurub: Əgər insanın mütləq doymağa ehtiyacı varsa, qarnında sıxlıq və zərər yaranmaması və həmçinin Uca Allahın ona din və dünya işlərində vacib etdiyi əmələri yerinə yetirməkdə tənbəl olmasın deyə, qarnının üçdə bir hissəsini yemək üçün, üçdə bir hissəsini içmək üçün və üçdə bir hissəsini isə nəfəs üçün ayırmalıdır.

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