“মানুষ পেট হতে অধিক নিকৃষ্ট কোন পাত্র পূর্ণ করে না। মেরুদণ্ড সোজা রাখতে পারে এমন কয়েক গ্রাস খাবারই আদম সন্তানের জন্য যথেষ্ট। তার চেয়েও বেশি প্রয়োজন হলে পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে”।

মিকদাম ইবনু মাদীকারিব রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি: “মানুষ পেট হতে অধিক নিকৃষ্ট কোন পাত্র পূর্ণ করে না। মেরুদণ্ড সোজা রাখতে পারে এমন কয়েক গ্রাস খাবারই আদম সন্তানের জন্য যথেষ্ট। তার চেয়েও বেশি প্রয়োজন হলে পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে”।
[সহীহ] [এটি ইমাম আহমাদ, তিরমিযী, নাসায়ী ও ইবনে মাজাহ বর্ণনা করেছেন।]

নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের চিকিৎসাশাস্ত্রের একটি মূল নীতির দিকনির্দেশনা দিয়েছেন, আর তা হলো — "প্রতিরোধ" যার মাধ্যমে মানুষ তার সুস্থতা রক্ষা করে। আর তা হলো— খাবারে পরিমিততা অবলম্বন করা, অর্থাৎ, যতটুকু খেলে ক্ষুধা মেটে এবং প্রয়োজনীয় কাজকর্মে শক্তি পাওয়া যায়, ততটুকুই খাওয়া উচিত। কারণ, সবচেয়ে খারাপ পাত্র হলো— পেট, যা পরিপূর্ণ হলে নানা রোগের সৃষ্টি করে, যেগুলো হতে পারে তাৎক্ষণিক বা পরবর্তীতে, অন্তরের ভেতরে বা দেহের বাহিরে, গোপনে বা প্রকাশ্যে। এরপর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যদি মানুষকে অবশ্যই পেট ভরে খেতেই হয়, তাহলে সে যেন এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পান করার জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ নিঃশ্বাস নেওয়ার (শ্বাসপ্রশ্বাসের) জন্য রাখে। এভাবে করলে সে আল্লাহর ফরয করা কোনো দ্বীনি বা দুনিয়াবী কাজ আদায় করতে কোনো রকম কষ্ট, ক্ষতি বা চাপ ও অলসতায় পড়বে না।

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