„Člověk nemůže naplnit horší nádobu, než je břicho; jídlo, které dostačuje synu Adama, je takové, které ho udrží při životě a posílí ho k dobrým skutkům, a pokud není jiné možnosti (než ho naplnit), tak třetinu pro jeho jídlo, třetinu pro jeho pití a třetinu pro jeho dýchání.”

Al-Miqdám Ibn Ma‘dí Karib (ať je s ním Bůh spokojen) vyprávěl: Slyšel jsem Posla Božího (ať mu Bůh žehná a dá mír) říci: „Člověk nemůže naplnit horší nádobu, než je břicho; jídlo, které dostačuje synu Adama, je takové, které ho udrží při životě a posílí ho k dobrým skutkům, a pokud není jiné možnosti (než ho naplnit), tak třetinu pro jeho jídlo, třetinu pro jeho pití a třetinu pro jeho dýchání.”

[Správný(Sahíh)] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Prorok (ať mu Bůh žehná a dá mír) nám radí jeden z nejdůležitějších základů lékařství, což je věc, která ochraňuje zdraví člověka, a to je snížit množství jídla tak, aby člověk jedl jen tolik, kolik mu dostačuje k tomu, aby žil a byl silný k vykonávání nutných činností. A říká, že nejhorší nádoba, která je naplněna, je břicho, protože nasycení vede k nesčetným smrtelným nemocem, které se projeví dříve či později, ať navenek nebo uvnitř. Poté Posel Boží (ať mu Bůh žehná a dá mír) řekl: Pokud už člověk musí být sytý, ať naplní jídlem žaludek z jedné třetiny, pitím z jedné třetiny a jednu třetinu ponechá k dýchání, aby mu to neuškodilo, necítil tíseň a nebyl líný vykonat to, co mu Bůh nařídil pro tento i pro budoucí život.

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