هیچ آدمی ظرفی بدتر از شکم خود پر نکرده است. فرزند آدم را چند لقمه بس است که ستون بدنش را برپا دارد. و اگر ناچار باشد [بیشتر بخورد]، پس یک‌سوم برای خوراکش، یک‌سوم برای نوشیدنی‌اش، و یک‌سوم برای نفسش باشد

از مقدام بن معدی کرب رضی‌الله‌عنه روایت است که گفت: شنیدم رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وسلم می‌فرمود: «هیچ آدمی ظرفی بدتر از شکم خود پر نکرده است. فرزند آدم را چند لقمه بس است که ستون بدنش را برپا دارد. و اگر ناچار باشد [بیشتر بخورد]، پس یک‌سوم برای خوراکش، یک‌سوم برای نوشیدنی‌اش، و یک‌سوم برای نفسش باشد.»

[صحیح است] [به روایت امام احمد و ترمذی و نسائی و ابن‌ماجه]

پیامبر بزرگوار صلی‌الله‌علیه‌وسلم، ما را به یکی از اصول طب راهنمایی می‌کند، و آن پیشگیری است که انسان به‌وسیلهٔ آن سلامت خود را حفظ می‌نماید؛ و آن کم‌خوردن است. بلکه باید به اندازه‌ای بخورد که گرسنگی‌اش را برطرف کرده و او را بر انجام کارهای لازم نیرومند سازد. و به‌راستی بدترین ظرفی که پر می‌شود شکم است، چرا که از پرخوری بیماری‌های مهلکی به وجود می‌آید که شمارش‌ناپذیرند، چه زود و چه دیر، چه درون و چه برون. سپس رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرمود: اگر انسان ناگزیر از سیر شدن است، باید خوردن را به اندازه‌ی یک‌سوم قرار دهد، و یک‌سوم دیگر را برای نوشیدن، و یک‌سوم را برای نفس کشیدن بگذارد، تا دچار تنگی و زیان نشود و سستی در انجام آنچه خداوند در امور دین یا دنیایش بر او واجب کرده، به سراغش نیاید.

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