رسول الله صلی الله علیه وسلم پیش از آن که نماز بخواند، با چند خرمای تازه افطار می کرد.

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم پیش از آن که نماز بخواند، با چند خرمای تازه افطار می کرد و اگر خرمای تازه نبود، با چند خرمای خشک افطار می کرد و اگر خرمای خشک هم نبود، چند جرعه آب می نوشید.

[حسن است] [به روایت ترمذی - به روایت ابوداوود - به روایت احمد]

در این حدیث انس بن مالک رضی الله عنه خبر می دهد که وقتی رسول الله صلی الله علیه وسلم روزه بود، قبل از اینکه نماز مغرب را بخواند، با چند خرمای تازه افطار می کرد؛ و اگر خرمای تازه نمی یافت، با چند خرمای خشک افطار می کرد و اگر خرمای خشک هم نزد ایشان نبود، با چند جرعه آب افطار می کرد. و از این جهت با خرما یا آب افطارش را آغاز می کرد، چون معده ی روزه دار خالی بوده و احتمال آسیب دیدن آن با خوردن غذای چرب وجود دارد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/6185