આદમના પુત્રએ તેના પેટથી વધુ ખરાબ કોઈ વાસણ નથી ભર્યું, આદમના પુત્ર માટે તેની પીઠ સીધી કરવા માટે થોડા કોળિયા ખાવા પૂરતા છે, પરંતુ જો તેણે (પોતાનું પેટ ભરવું) જ હોય, તો તેણે એક તૃતીયાંશ ભાગ ખોરાક માટે, એક તૃતીયાંશ ભાગ પીવા માટે અને એક તૃતીયાંશ ભાગ શ્વાસ લેવા માટે રાખવો જોઈએ

મિકદાદ બિન્ મઅદી કરિબ રઝી અલ્લાહુ અન્હુ રિવાયત કરે છે, તેમણે કહ્યું: મેં અલ્લાહના પયગંબર સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમને કહેતા સાંભળ્યા: «આદમના પુત્રએ તેના પેટથી વધુ
ખરાબ કોઈ વાસણ નથી ભર્યું, આદમના પુત્ર માટે તેની પીઠ સીધી કરવા માટે થોડા કોળિયા
ખાવા પૂરતા છે, પરંતુ જો તેણે (પોતાનું પેટ ભરવું) જ હોય, તો તેણે એક તૃતીયાંશ ભાગ
ખોરાક માટે, એક તૃતીયાંશ ભાગ પીવા માટે અને એક તૃતીયાંશ ભાગ શ્વાસ લેવા માટે રાખવો જોઈએ».
[رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه] [(ેછ દરજજાની સાચા હદીષ આ (સહીહ[

આ હદીષમાં આપ સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમએ દવાનો એક સિદ્ધાંત જણાવી રહ્યા છે, જેના દ્વારા માનવી પોતાના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરી શકે છે, તે સિદ્ધાંત એ કે ઓછો ખોરાક ખાવો, ખાવાનું ફક્ત એટલું જ ખાવામાં આવે કે માનવી જીવિત રહી શકે, અને જરૂરી કામો માટે તેને શક્તિ મળે, ભરવામાં આવતું સૌથી ખરાબ વાસણ પેટ છે; કારણકે પેટ ભરીને ખાવાથી ઘણી જાહેર અથવા આંતરિક બીમારીઓ થતી હોય છે, જે તરત જ અથવા થોડોક સમય પછી સામે આવે છે. પછી આપ સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમએ કહ્યું: જો માનવીએ પેટ ભરીને ખાવું જ હોય, તો એક તૃતીયાંશ ભાગ ખોરાક માટે, એક તૃતીયાંશ ભાગ પીવા માટે અને એક તૃતીયાંશ ભાગ શ્વાસ લેવા માટે રાખવો જોઈએ, જેથી નુકસાન અને પરેશાન ન થાય અને દીન તેમજ દુનિયાના કામોમાં આળસ ન આવી જાય.

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