Makan sahurlah karena di dalam makanan sahur terdapat keberkahan

Anas -raḍiyallāhu 'anhu- meriwayatkan, Nabi ﷺ bersabda, "Makan sahurlah karena di dalam makanan sahur terdapat keberkahan."

[Sahih] [Muttafaq 'alaih]

Nabi ﷺ menganjurkan agar makan sahur, yaitu makan di akhir malam sebagai persiapan untuk berpuasa. Hal itu karena di dalamnya terkandung keberkahan, yaitu kebaikan yang banyak berupa pahala dan ganjaran, bangun di akhir malam untuk berdoa, menambah kekuatan dan semangat berpuasa, dan meringankan bebannya.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/4498