Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya

Al-Miqdām bin Ma'dī Karib -raḍiyallāhu 'anhu- meriwayatkan: Aku mendengar Rasulullah bersabda, "Tidaklah manusia memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam itu beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika memang harus melebihi itu, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya."

[Sahih] [HR. Ahmad, Tirmizi, Nasai dan Ibnu Majah]

Nabi yang mulia membimbing kita kepada salah satu asas medis, yaitu tindakan preventif yang dapat digunakan oleh manusia untuk memelihara kesehatannya dengan mengurangi makan atau makan sekadar untuk menjaga jiwa dan raganya serta menguatkannya dalam berbagai aktivitasnya yang wajib. Beliau juga menjelaskan bahwa seburuk-buruk wadah yang diisi adalah perut, karena kenyang dapat menimbulkan berbagai penyakit mematikan yang tidak terhitung, cepat atau lambat, lahir dan batin. Selanjutnya Rasulullah bersabda, "Jika memang manusia terpaksa harus kenyang, hendaknya ia menjadikan makanan itu sepertiga bagian, sepertiga lainnya untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk nafasnya, sehingga tidak mengalami kesesakan dan bahaya serta malas menunaikan apa yang telah diwajibkan oleh Allah kepadanya berupa urusan agamanya atau dunianya."

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