„Žmogus niekada neįpildė blogesnio indo už savo skrandį. Žmogui užtenka kelių kąsnių, kad išlaikytų tiesią nugarą. Jei vis dėlto reikia valgyti daugiau, tegul būna vienas trečdalis skrandžio skiriamas maistui, vienas trečdalis gėrimui, o vienas trečdalis – kvėpavimui (tuščias).“

Al-Mikdam Ibn Madi Karib (tebūnie Allahas juo patenkintas) pranešė, kad girdėjo Pasiuntinį (ramybė ir Allaho palaima jam) sakant: „Žmogus niekada neįpildė blogesnio indo už savo skrandį. Žmogui užtenka kelių kąsnių, kad išlaikytų tiesią nugarą. Jei vis dėlto reikia valgyti daugiau, tegul būna vienas trečdalis skrandžio skiriamas maistui, vienas trečdalis gėrimui, o vienas trečdalis – kvėpavimui (tuščias).“

[Sachych] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Pranašas nurodo vieną svarbiausių medicinos principų – prevenciją, per kurią žmogus saugo savo sveikatą. Reikia valgyti saikingai: pakanka valgyti tiek, kiek numalšina alkį ir suteikia jėgų atlikti privalomus darbus. Blogiausias indas, kurį žmogus gali užpildyti, yra jo skrandis, nes persivalgymas sukelia daug pražūtingų ligų. Jei žmogui būtina pasisotinti, Pranašas nurodė: trečdalis skrandžio turi būti maistui, trečdalis gėrimui ir trečdalis turi likti tuščias, kad jis nesusivalgytų, nesukeltų sau žalos ir nebūtų tingus vykdyti to, ką Allahas jam nustatė dėl religijos ir žemiškojo gyvenimo.

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