Tidaklah seorang anak Adam itu memenuhi sesuatu bekas yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah beberapa suapan untuk anak Adam menegakkan tulang belakangnya. Jika tidak dapat dielakkan, maka (jadikanlah) sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya

Daripada Al-Miqdām bin Ma‘dī Karib رضي الله عنه, beliau berkata: Saya mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidaklah seorang anak Adam itu memenuhi sesuatu bekas yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah beberapa suapan untuk anak Adam menegakkan tulang belakangnya. Jika tidak dapat dielakkan, maka (jadikanlah) sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya."

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

Nabi yang mulia ﷺ membimbing kita kepada salah satu prinsip asas perubatan, iaitu pencegahan yang menjaga kesihatan manusia. Pencegahan itu adalah dengan mengurangkan makan, bahkan hendaklah seseorang makan secukupnya sahaja untuk mengenyangkan perutnya dan menguatkannya bagi menunaikan amalan-amalan yang perlu dilaksanakannya. Sesungguhnya bekas yang paling buruk yang dipenuhkan ialah perut, kerana akibat kenyang boleh menimbulkan pelbagai penyakit yang merbahaya, sama ada segera atau lambat, zahir atau batin, yang tidak terhitung jumlahnya. Kemudian, Rasulullah ﷺ bersabda: Jika seseorang manusia tidak dapat dielakkan daripada kenyang, hendaklah dia membahagikan makannya menjadi satu pertiga untuk makanan, satu pertiga untuk minuman, dan satu pertiga untuk nafas, supaya dia tidak mengalami kesempitan atau kemudaratan, serta tidak menjadi malas dalam menunaikan apa yang diwajibkan Allah ke atasnya dalam urusan agamanya atau dunianya.

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