आदमको सन्तानले आफ्नो पेटभन्दा खराब कुनै भाँडो भर्दैन। मानिसलाई आफ्नो ढाड सोझो राख्न (अर्थात् जीवित रहन) केही गाँस खाना नै पर्याप्त हुन्छ। यदि उसले (पेट) भर्नै पर्ने भएमा, एक तिहाइ भाग खानाको लागि, एक तिहाइ पिउनेको लागि र एक तिहाइ भाग सासको लागि (छोड्नुपर्छ)।

मिक्दाम बिन मअदीकरिब (रजियल्लाहु अन्हु) ले बयान गर्छन्, मैले रसूल (सल्लल्लाहु
अलैहि वसल्लम) लाई भन्दै गरेको सुनेँ: "आदमको सन्तानले आफ्नो पेटभन्दा खराब कुनै
भाँडो भर्दैन। मानिसलाई आफ्नो ढाड सोझो राख्न (अर्थात् जीवित रहन) केही गाँस खाना नै पर्याप्त हुन्छ। यदि उसले (पेट) भर्नै पर्ने भएमा, एक तिहाइ भाग खानाको लागि, एक
तिहाइ पिउनेको लागि र एक तिहाइ भाग सासको लागि (छोड्नुपर्छ)।"
[رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه] [सही[

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले हामीलाई चिकित्सा विज्ञानको एक मूल सिद्धान्त, अर्थात् रोग रोकथामतर्फ मार्गदर्शन गर्नुभएको छ, जस अनुसार मानिसले आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षा गर्न आफ्नो आहारलाई नियन्त्रित गर्नुपर्छ। उसले ग्रहण गर्ने भोजन केवल भोकलाई शान्त गर्न र आवश्यक कार्य सम्पादनका लागि शक्ति प्राप्त गर्न मात्र हुनुपर्छ। मानिसले भर्ने भाँडोहरूमध्ये सबैभन्दा खराब पेट हो, किनकि अत्यधिक भोजनले तत्काल वा पछि गएर आन्तरिक एवं बाह्य रूपमा गम्भीर तथा अनेकौं रोगहरू निम्त्याउँछ। त्यसपछि, अल्लाहका रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभयो: "यदि मानिसलाई पेट भर्नै पर्ने भएमा, उसले आफ्नो पेटलाई तीन भागमा बाँड्नुपर्छ: एक तिहाइ खानाको लागि, एक तिहाइ पिउनको लागि र एक तिहाइ सासको लागि। यसो गर्दा उसलाई कुनै कष्ट वा हानि हुँदैन र आलस्य पनि उत्पन्न हुँदैन, जसकारण उसले अल्लाहद्वारा (धर्म वा संसारको मामिलामा) अनिवार्य गरिएका कर्तव्यहरू पूरा गर्न सक्छ।"

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