هیچ انسانی ظرفی بدتر از شکم خود را پر نکرده است، برای فرزند آدم، چند لقمه‌ای بس است که کمر او را راست نگاه دارد [و قوای بدنش را حفظ کند]، اما اگر ناچار [به غذا خوردن بیشتر] شد، [نباید شکم را کامل پر کند] پس باید یک‌سوم [آن] برای غذا، یک‌سوم برای نوشیدنی و یک‌سوم برای تنفس [و نفَس کشیدن] باشد

مقداد بن معدیکرب رضی الله عنه روایت می‌کند که گفت: از رسول الله صلی‌الله‌علیه وسلم شنیدم که می‌فرمودند: «هیچ انسانی ظرفی بدتر از شکم خود را پر نکرده است، برای فرزند آدم، چند لقمه‌ای بس است که کمر او را راست نگاه دارد [و قوای بدنش را حفظ کند]، اما اگر ناچار [به غذا خوردن بیشتر] شد، [نباید شکم را کامل پر کند] پس باید یک‌سوم [آن] برای غذا، یک‌سوم برای نوشیدنی و یک‌سوم برای تنفس [و نفَس کشیدن] باشد».

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

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وسلم ما را به اصلی از اصول پزشکی رهنمون می‌سازند که همان پیشگیری است؛ راهی که انسان به وسیله آن سلامت خویش را حفظ می‌کند و آن کمخوری است، انسان باید تنها به اندازه‌ای بخورد که گرسنگی‌اش را برطرف کند و او را برای انجام کارهای ضروری توانا سازد، بی‌گمان بدترین ظرفی که پر می‌شود شکم است؛ زیرا پیامدِ پرخوری، بیماری‌های مهلک و بی‌شماری است که به‌صورت زودرس یا دیررس، و درونی یا بیرونی پدیدار می‌گردد. سپس پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم می‌فرمایند: اگر انسان ناچار است سیر بخورد، باید میزان خوراک او یک‌سوم، نوشیدنی یک‌سوم و یک‌سوم دیگر برای تنفس باشد تا دچار تنگی نفس، آسیب و کسالت نشود، و از انجام واجباتی که الله متعال در امر دین و دنیایش بر عهده‌اش نهاده بازنماند.

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