انسان د خپلې معدې په څېر بل ناوړه لوښی نه دی ډک کړی، د بني آدم لپاره یو څو مړۍ بسنه کوي چې ملا یې پرې ټینګه شي، که چاره نه وه، نو د (معدې) دریمه برخه یې د خوړو لپاره او دریمه دې د څښاک لپاره او دریمه دې د ساه اخیستلو لپاره پریږدي

له المقدام بن معدي كرب رضي الله عنه څخه روایت دی وایي چې: ما له رسول الله صلى الله عليه وسلم څخه واوریدل چې فرمایل یې: «انسان د خپلې معدې په څېر بل ناوړه لوښی نه دی ډک کړی، د بني آدم لپاره یو څو مړۍ بسنه کوي چې ملا یې پرې ټینګه شي، که چاره نه وه، نو د (معدې) دریمه برخه یې د خوړو لپاره او دریمه دې د څښاک لپاره او دریمه دې د ساه اخیستلو لپاره پریږدي».

[صحيح دی] [امام أحمد، الترمذي، النسائي او ابن ماجه روایت کړی دی]

پیغمبر اکرم صلی الله علیه وسلم مور ته د طب له مهم اصل څخه لارښوونه کوي چې هغه د روغتیا ساتنه ده، دا اصل د خوراک کمول دي، یعنې انسان باید هومره وخوري چې خپله لوړه پرې لرې کړي او بدن یې د اړینو کارونو لپاره ځواکمن کړي، ځکه د معدې په څېر بل ناوړه لوښی نشته چې انسان یې ډکوي، ځکه د معدې د ډکولو له امله بې شمیره خطرناکې ناروغۍ رامنځته کېږي، چې کېدی شي ځینې ژر را څرګندې شي او ځینې ناوخته، ځینې پټې وي او ځینې ښکاره. بیا رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل چې: که انسان ناچار وي چې خامخا باید ګډه مړه کړي، نو خوراک دې د دریو برخو څخه د یوې په اندازه کړي، بله دریمه برخه دې څښاک او بله دریمه دې ساه اخیستلو ته ځانګړې کړي، تر څو ورته د معدې تنګوالی پیدا نه شي، او زیان ورته ونه رسوي، او له هغه څه څخه تنبل پاتې نه شي چې الله تعالی پرې د دین او او دنیا په چارو کې واجب کړي دي.

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