Совершайте сухур, [принимая пищу перед рассветом], ибо, поистине, в сахуре — благодать

Анас ибн Малик (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Совершайте сухур, [принимая пищу перед рассветом], ибо, поистине, в сахуре — благодать».

[Достоверный хадис] [Привели Аль-Бухари и Муслим]

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) побуждал мусульман совершать сахур, то есть принимать пищу в конце ночи, готовясь таким образом к посту, потому что в нём благодать, то есть огромное благо: награда, подъём в конце ночи для обращения к Аллаху с мольбами, подкрепление перед постом, придающее бодрость, и облегчение трудностей, которые человек может испытывать в связи с постом.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ru/show/4498