“[Никогда] не наполнял человек сосуда, худшего, чем [его собственное] чрево! Достаточно сыну Адама [нескольких] кусочков пищи, благодаря которым он сможет выпрямить свою спину, а если уж неизбежно [для него есть больше, пусть] то пусть треть [его желудка будет] для еды, треть — для питья, а ещё треть — для [лёгкости] дыхания”

Аль-Микдам ибн Ма‘ди Кариб, да будет доволен им Аллах, сказал: «Я слышал, как Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, говорил: “[Никогда] не наполнял человек сосуда, худшего, чем [его собственное] чрево! Достаточно сыну Адама [нескольких] кусочков пищи, благодаря которым он сможет выпрямить свою спину, а если уж неизбежно [для него есть больше, пусть] то пусть треть [его желудка будет] для еды, треть — для питья, а ещё треть — для [лёгкости] дыхания”»

[Достоверный хадис] [Передали имам Ахмад, ат-Тирмизи, ан-Насаи и Ибн Маджа]

Благородный Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, указывает нам на один из важнейших принципов медицины — это профилактика, посредством которой человек бережёт своё здоровье. Она заключается в умеренности в еде: достаточно есть столько, сколько утолит голод и даст силу выполнять обязательные дела. Наихудший сосуд, который человек может наполнить — это его желудок, потому что сытость (пресыщение) рано или поздно ведёт к неисчисляемому количеству внутренних и внешних губительных болезней. Если же человеку необходимо насытиться, то Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, указал: треть для еды, треть для питья и треть для дыхания, чтобы человек не испытывал стеснения и вреда, и не становился ленивым в выполнении обязанностей перед Всевышним Аллахом — как в религиозных, так и в мирских делах.

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