Ena më e keqe që mbush njeriu është vetë barku (i tij). Njeriut i mjaftojnë ca kafshata që ta mbajë trupin e tij, por në qoftë se i duhet të hajë patjetër më shumë, atëherë le ta lërë një të tretën për ushqim, një të tretën për pije dhe një të tretën për frymëmarrje.”

Mikdad ibën Madikeribi (Allahu qoftë i kënaqur me të!) tregon se e ka dëgjuar të Dërguarin e Allahut ﷺ duke thënë: "Ena më e keqe që mbush njeriu është vetë barku (i tij). Njeriut i mjaftojnë ca kafshata që ta mbajë trupin e tij, por në qoftë se i duhet të hajë patjetër më shumë, atëherë le ta lërë një të tretën për ushqim, një të tretën për pije dhe një të tretën për frymëmarrje.”

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

Profeti fisnik ﷺ na udhëzon drejt një prej parimeve kryesore të mjekësisë, i cili është parandalimi që shërben për të ruajtur shëndetin e njeriut duke ngrënë sa më pak. Njeriu duhet të hajë aq sa i mjafton për të shuar urinë dhe për të marrë fuqi për të përmbushur përgjegjësitë. Vërtet, enë më e keqe që mund të mbushet është barku, për shkak të sëmundjeve të rrezikshme, të panumërta, të cilat shfaqen menjëherë ose pas një kohe të caktuar dhe prekin pjesët e jashtme të trupit ose pjesët e brendshme. Pastaj, Profeti ﷺ tha se nëse njeriu patjetër duhet të ngopet, atëherë le ta ndajë stomakun e tij në tri pjesë; një të tretën për ushqim, një të tretën tjetër për pijen dhe një të tretën tjetër për frymëmarrjen, në mënyrë që të mos rëndohet apo të dëmtohet ose të ndiejë përtaci në kryerjen e detyrimeve fetare dhe materiale.

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