„Човек не може напунити гору посуду од стомака. Довољно је неколико залогаја који ће га одржати у животу. А ако већ мора јести више, нека трећину стомака напуни храном, трећину пићем, а трећину остави за дисање.“

Преноси Микдам бин Ма'ди Кериб, Аллах био задовољан њиме, да је чуо Аллаховог Посланика, нека је Аллахов благослов и мир на њега, како је рекао: „Човек не може напунити гору посуду од стомака. Довољно је неколико залогаја који ће га одржати у животу. А ако већ мора јести више, нека трећину стомака напуни храном, трећину пићем, а трећину остави за дисање.“

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

Племенити Посланик, нека је Аллахов благослов и мир на њега, нас упућује на један од основа медицине, а то је превентива којом човек штити своје здравље. То подразумева умереност у исхрани – јести само онолико колико је потребно да се утоли глад и ојача тело за неопходне послове. Најлошија посуда је стомак ако се преоптерети, јер преједање доводи до бројних смртоносних болести, било одмах или касније, унутрашњих или спољашњих. Затим је Посланик, нека је Аллахов благослов и мир на њега, рекао: ако човек мора да се засити, нека попуни трећину стомака храном, трећину пићем, а трећину остави празну за дисање. На тај начин неће доживети тескобу или штету, нити ће постати лен да испуни оно што му је Узвишени Аллах обавезао, било у вери или у световним обавезама.

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