మనిషి తన కడుపు కంటే చెడు పాత్రను ఎన్నడూ నింపలేదు. మనిషికి తన వెన్నెముకను నిలబెట్టుకోవడానికి కొన్ని ముద్దలు చాలు. అయితే తప్పనిసరిగా తినవలసి వస్తే, అతని ఆహారం కోసం ఒక వంతు, అతని పానం కోసం ఒక వంతు, మరియు అతని శ్వాస కోసం ఒక వంతు

"అల్-మిఖ్దాం ఇబ్నె మఅ'ది కరిబ్ రదియల్లాహు అన్హు నుండి ఉల్లేఖించబడినది, అతను ఇలా అన్నారు: 'నేను అల్లాహ్ యొక్క ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా చెబుతూ ఉండగా విన్నాను:'" "మనిషి తన కడుపు కంటే చెడు పాత్రను ఎన్నడూ నింపలేదు. మనిషికి తన వెన్నెముకను నిలబెట్టుకోవడానికి కొన్ని ముద్దలు చాలు. అయితే తప్పనిసరిగా తినవలసి వస్తే, అతని ఆహారం కోసం ఒక వంతు, అతని పానం కోసం ఒక వంతు, మరియు అతని శ్వాస కోసం ఒక వంతు."
[ప్రామాణికమైన హదీథు] [ఇమామ్ అహ్మద్, అత్తిర్మిదీ, అన్నసాయీ మరియు ఇబ్న్ మాజహ్ నమోదు చేసినారు:]

మన ప్రియమైన ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం వైద్యశాస్త్రంలోని ఒక మూల సూత్రం గురించి మనకు మార్గదర్శకత్వం చేశారు, అది 'నివారణ'. ఈ నివారణ ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలడు. అది తక్కువగా తినడం. ఒక వ్యక్తి తన ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మరియు తన అవసరమైన పనులను చేయడానికి సరిపడినంత మాత్రమే తినాలి. నిండిన కడుపు కంటే చెడు పాత్ర మరొకటి లేదు, ఎందుకంటే అధికంగా తినడం వల్ల వెంటనే లేదా తర్వాత, కనిపించే లేదా కనిపించని, లెక్కలేనన్ని ఘోరమైన వ్యాధులు వస్తాయి. "ఆ తర్వాత ప్రవక్త (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) ఇలా అన్నారు: ఒక వ్యక్తి తప్పనిసరిగా కడుపు నిండా తినవలసి వస్తే, అతను ఆహారం కోసం ఒక వంతు, పానీయం కోసం మరొక వంతు, మరియు తన శ్వాస కోసం ఒక వంతు ఖాళీగా ఉంచాలి, తద్వారా అతనికి ఇబ్బంది మరియు నష్టం జరగకుండా, మరియు అల్లాహ్ తన ధర్మం లేదా ఈ లోకపు విషయాలలో తనపై విధించిన పనులను నిర్వహించడంలో బద్ధకం లేకుండా ఉంటాడు."

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