พวกเจ้าทั้งหลายจงรับประทานอาหารซะฮูรเถิด เพราะว่ามันมีความจำเริญอยู่ในนั้น

จากอนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ กล่าวว่า: ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะ
สัลลัม กล่าวว่า: "พวกเจ้าทั้งหลายจงรับประทานอาหารซะฮูรเถิด เพราะว่ามันมีความจำเริญอยู่ในนั้น"
[เศาะฮีห์] [บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์ และมุสลิม]

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กำชับให้มีการทานซะฮูร คือการรับประทานอาหารในตอนท้ายของเวลากลางคืนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการถือศีลอด เพราะมันมีความจำเริญจากผลบุญและการตอบแทนอันยิ่งใหญ่อยู่ในนั้น การตื่นขึ้นตอนท้ายของเวลากลางคืนเพื่อขอดุอาอฺ เสริมกำลังตัวเองในการอดอาหาร กระตือรือร้นกับมันและลดความยากลำบากในการถือศีลอด

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