Ніколи людина не наповнювала посудину гіршу за свій шлунок. Нащадку Адама достатньо кількох шматків, які підтримують у ньому силу. А якщо вже неминуче потрібно [поїсти], то третина для їжі, третина для пиття і третина для дихання

Аль-Мікдам ібн Ма‘дій Каріб, нехай буде задоволений ним Аллаг, передає, що Посланець Аллага, мир йому і благословення Аллага, сказав: «Ніколи людина не наповнювала посудину гіршу за свій шлунок. Нащадку Адама достатньо кількох шматків, які підтримують у ньому силу. А якщо вже неминуче потрібно [поїсти], то третина для їжі, третина для пиття і третина для дихання».

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

Благородний Пророк, мир йому і благословення Аллага, навчає нас одному з великих принципів медицини — профілактиці, яка полягає у помірності в їжі. Людина повинна їсти рівно стільки, скільки підтримує її сили та допомагає виконувати обов’язки. Найгірша посудина, яку може наповнити людина, — це її шлунок, бо через переїдання виникають численні хвороби, явні і приховані, швидкі та віддалені, що шкодять людині як у цьому світі, так і у Вічності. Пророк, мир йому і благословення Аллага, пояснив, що коли людині вже необхідно насититися, вона повинна дотримуватися рівноваги: третина для їжі, третина для напоїв і третина для вільного дихання. Це захищає від шкоди, важкості та лінощів, які заважають виконанню того, що Аллаг наказав у справах релігії та життя.

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