Одам боласи тўлдирадиган идишларнинг энг ёмони қориндир. Одам боласига қаддини тутадиган емаклар кифоядир. Агар жуда лозим бўлса, таоми учун учдан бир, шароби учун учдан бир ва нафаси учун учдан бир», дедилар

Миқдом ибн Маъдийкариб разияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам «Одам боласи тўлдирадиган идишларнинг энг ёмони қориндир. Одам боласига қаддини тутадиган емаклар кифоядир. Агар жуда лозим бўлса, таоми учун учдан бир, шароби учун учдан бир ва нафаси учун учдан бир», дедилар».

[Саҳиҳ] [Имом Аҳмад, Термизий, Насоий ва Ибн Можа ривояти]

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам бизларни тиббиёт илмининг асосларидан бири бўлмиш: «Даволагандан кўра олдини олиш афзал» – деган қоидасига йўлладилар. Яъни, таомни кам ейиш, фақат қувват берадиган зарур ишларига етарли бўладиган миқдорда овқатланиш. Чунки энг ёмон тўлдирилган идиш – бу инсоннинг қорнидир. Чунки ортиқча ейиш инсоннинг ичи ёки ташида, эрта ёки кеч саноқсиз ёмон касалликларни келиб чиқаради. Сўнгра Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай дедилар: агар инсонга тўйиб ейиш зарур бўлиб қолса, ошқозоннинг учдан бир қисмини овқатга, учдан бир қисмини ичимликка, қолган учдан бир қисмини эса нафас олишга қолдирсин. Шунда инсонга зарар ва қийинчилик етмайди, ҳамда Аллоҳ таоло фарз этган дин ёки дунё ишларини бажаришда сусткаш бўлмайди.

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