{Không có con người nào đổ đầy một cái bình mang lại điều tệ hại giống như dạ dày, và nếu con của Adam cần phải ăn để duy trì cơ thể mình và điều đó là không thể tránh khỏi, thì (hãy chia dạ dạy làm ba phần) một phần dành cho thức ăn, một phần dành cho thức uống, và một phần dành cho không khí.}

Al-Miqdar bin Ma'di Kariba thuật lại: Tôi đã nghe Thiên Sứ của Allah nói: {Không có con người nào đổ đầy một cái bình mang lại điều tệ hại giống như dạ dày, và nếu con của Adam cần phải ăn để duy trì cơ thể mình và điều đó là không thể tránh khỏi, thì (hãy chia dạ dạy làm ba phần) một phần dành cho thức ăn, một phần dành cho thức uống, và một phần dành cho không khí.}

[Sahih (chính xác)] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Nabi hướng dẫn chúng ta đến một trong những nguyên tắc của y học, đó là cách phòng ngừa để một người bảo vệ sức khỏe của mình, đó là ăn ít, tức ăn vừa đủ mức độ cần thiết để duy trì sức khỏe và đủ sức cho những hành động cần thiết của mình. Một chiếc bình được đổ đầy tệ hại nhất là cái dạ dày, kết quả của việc sớm hay muộn phải đối mặt vô số căn bệnh chết người, cả nội lẫn ngoại. Sau đó Thiên Sứ của Allah nói: Nếu một người cần phải no bụng thì nên chia dạ dạy làm ba phần, một phần dành cho thức ăn, một phần dành cho nước uống và một phần còn lại là để trống, để bị tổn hại hoặc lười biếng khi thực hiện những gì Allah bắt buộc anh ta phải làm trong các vấn đề tôn giáo hoặc cuộc sống thế tục của anh ta.

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