بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه

رواه الترمذي وصححه الألباني