قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

السحور أكله بركة، فلا تدعوه، ولو أن يجرع أحدكم جرعة من ماء؛ فإن الله عز وجل وملائكته يصلون على المتسحرين .

رواه أحمد وصححه الألباني

أي أن السحور فيه مزيد من النماء والخير ، فلا تتركوه، بل احرصوا على تناول الطعام في هذا الوقت، ولو أن يحرص فيها على شرب الماء إن لم يرد أن يطعم ، وصلاة الله عليهم ثناؤه عليهم في الملأ الأعلى، وقيل: رحمته لهم، وصلاة الملائكة دعاؤهم لهم بالمغفرة.