

Не бойтесь прожить
необычную жизнь.
Мир запоминает не тех,
кто был удобным,
а тех, кто был настоящим.



**Голодание на
соках**

Александр Судаков
Голодание на соках

«Автор»

2026

Судаков А.

Голодание на соках / А. Судаков — «Автор», 2026

А что, если ты ешь не потому, что голоден, а потому, что привык? Мы едим от скуки, за компанию, от стресса, по расписанию. Мы боимся остаться без еды даже на несколько часов, а любое желание отказаться от привычного рациона встречаем тревогой. Но кто на самом деле управляет твоим питанием — ты или твои привычки? Соковое голодание — это не просто эксперимент с едой. Это возможность остановиться, выйти из автоматического режима и внимательнее посмотреть на собственное тело, желания и отношения с пищей. В этой книге ты узнаешь, как подготовиться к соковой практике, какие овощи и фрукты сочетать, как составлять рецепты, наблюдать за самочувствием и возвращаться к обычному питанию. Без обещаний чудесного исцеления, без магических рецептов и без иллюзии, что голодание подходит каждому. Но главная провокация этой книги — не в соках. Почему мы так боимся отказаться от еды, но почти не задумываемся о том, от чего она нас отвлекает?

© Судаков А., 2026

© Автор, 2026

Александр Судаков

Голодание на соках

Вместо предисловия

Голодание на соках: от пищевой паузы к осознанному питанию

Мы привыкли думать о еде как о чём-то обязательном.

Завтрак.

Обед.

Ужин.

Перекус.

Ещё один перекус.

Кофе.

Что-нибудь сладкое к кофе.

И снова еда.

Мы едим, когда голодны. Едим, когда устали. Едим, когда нервничаем. Едим за компанию. Едим от скуки. Иногда даже едим потому, что «уже пора».

И постепенно перестаём замечать простую вещь:

еда занимает огромное место в нашей жизни.

Но что произойдёт, если на некоторое время изменить привычный сценарий?

Не отказаться от питания полностью.

Не мучить себя голодом.

Не превращать несколько дней в борьбу с собственным телом.

А сделать паузу и оставить организму только жидкую пищу — свежие овощные и фруктовые соки?

Именно об этом эта книга.

Сразу скажу главное.

Я не предлагаю воспринимать соковое голодание как универсальное лекарство. На сегодняшний день нет достаточных доказательств, что так называемые «детокс»-диеты способны выводить из организма токсины или лечить заболевания. Научные данные о подобных программах ограничены, а некоторые варианты могут быть небезопасны.

Но из этого совершенно не следует, что сама идея временного изменения питания лишена смысла.

Соки содержат воду, углеводы, витамины, минералы и другие растительные соединения. При этом в процессе приготовления сока значительная часть клетчатки удаляется, поэтому сок нельзя полностью приравнять к цельному овощу или фрукту.

И здесь начинается самое интересное.

Соковое голодание — это не просто вопрос того, что мы пьём.

Это возможность посмотреть на собственные пищевые привычки со стороны.

Что происходит с ощущением голода?

Как меняется отношение к еде?

Что мы на самом деле называем голодом?

Можно ли несколько дней обходиться без привычной твёрдой пищи?

Как организм получает энергию?

Почему один человек чувствует лёгкость, а другой — слабость и головную боль?

Какие соки выбирать?

Нужно ли смешивать овощи и фрукты?

Сколько пить?

Можно ли заниматься спортом?

Как правильно выйти из такой практики?

И самое главное:

что мы делаем после того, как практика закончилась?

Потому что если человек несколько дней пьёт соки, а затем возвращается к прежнему образу жизни, то сама по себе эта пауза вряд ли изменит его отношения с едой.

А вот если после неё человек начинает внимательнее относиться к тому, что, когда и зачем он ест, результат может оказаться гораздо интереснее.

Эта книга именно об этом.

Не о наказании тела.

Не о борьбе с весом.

Не о чудесном очищении за три дня.

И не о том, что существует единственный правильный способ голодать.

Она о **пищевой паузе**.

О соках.

О наблюдении за собой.

О физиологии.

О личном опыте.

И о возвращении к еде уже с другим уровнем осознанности.

При этом необходимо помнить: длительное или значительное ограничение питания подходит не всем. НССИН отдельно указывает на возможные риски некоторых очистительных программ, включая обезвоживание, нарушения электролитного баланса и недостаточное поступление питательных веществ; людям с определёнными заболеваниями и тем, кто принимает лекарства, изменение питания следует обсуждать с врачом.

Поэтому эту книгу лучше читать не как медицинское назначение.

Читайте её как исследование.

Как разговор.

Как приглашение на несколько дней выйти из привычного пищевого сценария и внимательно посмотреть, что происходит с телом и сознанием.

А затем решить самому:

нужно ли вам это вообще.

Глава 2. Что такое соковое голодание?

Слово «голодание» обычно вызывает довольно простую ассоциацию:

ничего не есть.

Но если мы говорим о голодании на соках, возникает парадокс.

Ты вроде бы не ешь.

Но при этом ты продолжаешь получать калории, углеводы, воду, витамины и минералы.

Так что же происходит на самом деле?

И почему вообще мы называем это голоданием?

Начнём с главного.

Голодание — это не всегда полное отсутствие калорий

В научной литературе существует множество вариантов ограничения питания. Есть периоды полного отказа от пищи, есть интервальное голодание, есть периодическое голодание, есть низкокалорийные диеты.

Соковая практика находится немного в стороне от классического представления о полном голодании.

Если человек пьёт сок, организм получает энергию.

Следовательно, это **не то же самое, что голодание на воде**.

Это принципиальное различие.

При полном голодании человек не получает энергии из пищи. При соковом питании энергия продолжает поступать с напитком. Количество этой энергии зависит от состава и объёма соков.

Поэтому правильнее воспринимать соковое голодание как **кратковременное питание исключительно или преимущественно соками**, а не как абсолютное отсутствие питания.

И это различие мы будем сохранять на протяжении всей книги.

Четыре совершенно разные практики

Чтобы не путаться, давай разделим их.

1. Полное голодание

Так называемое сухое голодание. Человек не получает пищи и калорий, не употребляя даже воду.

И это обычно называют полным голоданием.

2. Соковое голодание

Основой питания становятся овощные и/или фруктовые соки.

Организм продолжает получать энергию и питательные вещества.

Поэтому физиология здесь отличается от полного голодания.

3. Интервальное голодание

Здесь человек не обязательно исключает какие-либо продукты.

Меняется прежде всего **время приёма пищи**.

Например, человек может есть в определённое временное окно, а остальную часть суток не употреблять калорийную пищу.

Это совершенно другая стратегия.

4. Условное голодание

Человек пьёт специальные отвары и при этом не может употреблять никакую пищу.

Плюс проходит ещё ряд дополнительных процедур, для очищения организма.

Это уже немного приближено к голоданию, но человек продолжает получать для организма все необходимые витамины и минералы.

Почему возникает путаница?

Потому что внешне эти практики могут выглядеть похоже.

Человек говорит:

«Я голодаю».

Но один человек имеет в виду воду.

Другой — соки.

Третий — отсутствие еды после шести вечера.

Четвёртый — 16 часов без пищи.

Пятый просто заменил завтрак и ужин соком.

Физиологически это совершенно разные состояния.

Поэтому в этой книге под **соковым голоданием** мы будем понимать конкретную практику:

ограниченный по времени период, в течение которого основным источником питания становятся свежие овощные и/или фруктовые соки, без обычного рациона из твёрдой пищи.

Это авторское рабочее определение, а не официальная медицинская классификация.

А что происходит с организмом?

Вот здесь становится интереснее.

Когда мы перестаём есть привычную твёрдую пищу, но продолжаем пить соки, организм получает совсем другой набор веществ.

В первую очередь это вода и углеводы.

В зависимости от состава сока поступают также калий, витамин С, фолат, каротиноиды и другие растительные соединения. При этом содержание питательных веществ сильно зависит от исходных продуктов и способа приготовления. Harvard Health отмечает, что хорошо составленные соки могут быть источником ряда витаминов и минералов, но цельные овощи и фрукты остаются более полноценным источником пищевых волокон.

А вот клетчатки в обычном соке значительно меньше, чем в целом фрукте или овоще. И это одна из главных особенностей сокового питания.

Представь яблоко.

Когда ты его ешь, ты получаешь не только воду и сахара.

Ты жуёшь мякоть.

Получаешь клетчатку.

Дольше ешь.

И постепенно чувствуешь насыщение.

Когда яблоко превращается в сок, процесс становится совершенно другим.

Ты можешь выпить сок от нескольких яблок гораздо быстрее, чем съесть эти яблоки целиком.

Поэтому сок — это не просто «фрукт в жидком виде».

Это другой пищевой продукт.

А значит ли это, что сок вреден?

Нет.

И здесь важно избежать другой крайности.

После того как мы узнали, что в соке меньше клетчатки, легко сделать вывод:

«Значит, сок — вредный продукт».

Такой вывод тоже был бы неправильным.

Обзор систематических обзоров, опубликованный в 2024 году, не обнаружил оснований полностью исключать 100% фруктовые и овощные соки из здорового питания. При этом авторы подчёркивают, что результаты исследований неоднородны, а для некоторых групп необходима осторожность.

То есть вопрос не в том, хороший сок или плохой.

Вопрос в другом:

какой сок, сколько, как часто и в каком контексте мы его употребляем.

Именно поэтому в этой книге мы будем говорить не только о пользе, но и об ограничениях.

Сок и цельный фрукт — не одно и то же

Это правило стоит запомнить сразу.

Яблоко яблочный сок.

Морковь морковный сок.

Свёкла свекольный сок.

Исходный продукт один.

Но форма питания другая.

Harvard Health прямо отмечает, что цельные фрукты обычно содержат больше клетчатки и лучше насыщают, чем сок.

Поэтому мы не будем строить книгу на идее, что человек должен навсегда заменить овощи и фрукты соками.

Наша тема значительно уже:

временная практика сокового питания.

Именно временная.

Потому что длительное ограничение рациона требует совершенно другого разговора о белке, жирах, незаменимых питательных веществах, электролитах и общей полноценности питания.

Сколько дней?

Вот здесь очень хочется дать красивую цифру.

Три.

Пять.

Семь.

Десять.

Двадцать один.

Но организм не знает, что сегодня «третий день марафона».

И поэтому универсальной цифры, которая была бы оптимальной для каждого человека, нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.