

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

<https://litres.ru/74610178>

SelfPub; 2026

### Аннотация

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 внимательно 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?

# **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 пи-

щу — 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 от-

носиться 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. NCCIN 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.