



# אסור להחמיץ

**המיתוס:** שתיית חומץ מאיצה את קצב חילוף החומרים

החומץ הוא תוצאה של הפיכת אלכוהול באמצעות חיידקים (אירוביים) לחומצה אצטית. טעמו וריחו נקבעים למעשה על ידי מקור האלכוהול, למשל יין העשוי מענבים (ויינגר), אלכוהול שמקורו בסוכרי פירות, או אלכוהול בהפקה תעשייתית, עם או בלי תוספות כמו שום, צמחי תבלין ועוד.

על פי טענה רווחת, שתיית חומץ מאיטה את קצב ריקון הקיבה מאוכל, מקטינה את קצב עליית הסוכר והאינסולין בדם, מגדילה את שריפת השומן בתא ומגבירה את רמת השובע ואת שריפת הקלוריות לאחר הארוחה. לא פלא שלאור ההבטחות האלה לא מעט מאיתנו שותים חומץ בכל בוקר על בטן ריקה בתקווה לשיפור המטבוליזם.

**נכון או לא נכון במבחן הקלורימטר:**

**לא נכון**  
לצערנו שתיית חומץ, גם בכמות גדולה, לא משפיעה על המטבוליזם כלל, כך שאם אימצתם את הנוהל הזה, יש מצב שאתם יכולים לפרוש ולפתוח את הבוקר עם קפה או תה ירוק.

**מה אומרים המחקרים:** נראה שקיימת השפעה מיידית טובה על רמות הסוכר והאינסולין בדם לאחר צריכת חומץ (לאו דווקא בבוקר), אך חסרים מחקרים לטווח הארוך. בנוגע להשפעה על המטבוליזם, כלומר שריפת הקלוריות, הרי שמחקרים מועטים בדקו זאת ולכן "יצאנו לבדוק".

**מה בדקנו:** האם שתיית חומץ מאיצה את קצב חילוף החומרים (שריפת הקלוריות) ו/או שריפת השומן במנוחה.

**איך בדקנו:** הדיאטנית ליסה אסנזי הגיעה בשעות הבוקר בצום מוחלט לבדיקת קצב המטבוליזם הבסיסי במשך שעה. לאחר מכן היא שתתה 30 מ"ל חומץ וחזרה למנוחה נוספת במשך 120 דקות לבדיקת השפעת החומץ.

**מה מצאנו:** שחילוף החומרים של ליסה נמוך במיוחד למרות שהיא בריאה, משקלה תקין והיא עוסקת בספורט באופן אינטנסיבי. וחשוב לא פחות: תוספת החומץ לא שיפרה את שריפת הקלוריות או השומן כלל!



## מה זה הקלורימטר?

**« איך עובד המדור »**  
מדי חודש נבדוק במדור מיתוסים על תזונה, כושר ודיאטה במחקר מבוקר ונבחן אם המיתוס הזה אמיתי או שקרי בכלים מדעיים מדידיים באמצעות המעבדה המטבולית.

**« המעבדה המטבולית »**  
המעבדה המטבולית מבוססת על שני חדרי קלורימטריה אטומים עם פתח כניסה ויציאת אוויר אחת. בכל שנייה ושנייה מתבצע ניטור מדויק של שחלוף הנשימה, כלומר צריכת החמצן ופליטת דו-תחמוצת הפחמן. איסוף הנתונים מאפשר מעקב אחר חילוף החומרים - ההוצאה הקלורית בזמן מנוחה, אכילה ופעילות גופנית. מנתונים אלה אפשר להסיק על סך הקלוריות היומי, הסיבות לקושי לרזות, מקסום הפעילות הגופנית והדיאטה המתאימה לכם.



**« המומחה שלנו »**  
צחי כנען, דיאטן קליני, מומחה להרזיה, מטבוליזם ותזונת ספורט