

如何摆脱“垃圾睡眠”

■ 赵伟

俗话说“春困秋乏夏打盹”，每天早上起来，你觉得自己睡够了吗？有的人看着电视就睡着了，但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力；有的人晚上不睡，白天补觉；还有的在高强度的工作结束后马上入睡……而这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”，甚至比失眠还可怕。

“垃圾睡眠(JUNK SLEEP)”与“垃圾食品(JUNK FOOD)”相对应，特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。

正确的睡眠时间是多久

睡眠在“时间”上是有一定的健康标准的，英国睡眠协会推荐，最佳睡眠时间：1~12个月婴儿为14~15小时，1~3岁幼儿为12~14小时，3~6岁儿童为10~12小时，6~12岁儿童为10~11小时，12~18岁青少年为8~9小时，18~65岁成年人为7~9小时，65岁以上为7~8小时。

暨南大学附属第一医院精神医学科主任、睡眠医学中心主任潘集阳表示，睡眠“时间”并非越多越好，宜适度。已有大量研究表明，过长的睡眠会增加患病率和死亡率，尤其是老年人群。

睡眠过多会有哪些危害

1. 睡眠过长诱发糖尿病

正常的睡眠时间是6~8小时，超过9小时就成为睡眠时间过长，有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示：如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

2. 睡眠过长人会变笨

睡眠时间太长，人就会变得很懒，同时大脑休息的时间过长，会导致大脑的细胞活性下降；因为睡觉的时间太长，神经细胞抑制的时间就长，久而久之，就会影响智力，导致记忆力下降。

3. 体重增加

有研究人员研究了在6年时间里加拿大魁北克省成年人体重和脂肪的增加情况。他们发现，每晚睡眠时间过短和过长的人，比睡七八个小时的人的体重增加更多。

在研究期间，即使控制食物摄入和加强身体活动，每晚睡9至10小时的人，体重增加5公斤的可能性增加25%。

如何远离“垃圾睡眠”

1. 适当晒太阳

每天抽出30分钟的时间晒晒

太阳，这样能刺激褪黑素的分泌。晒太阳的时间应该安排在上午10点之前和下午4点之后，要选择阳光比较充足的地方。另外，至少要有40分钟的户外活动，比如散步慢跑或者快步走来释放压力。通过接触外界新鲜的事物，人们的心情变得更加开阔，从而帮助消除失眠。

2. 晚饭不宜过饱

吃晚饭的时间要安排在傍晚六到七点左右，吃得简单和清淡一些，不能吃辛辣刺激性的食物。睡觉前可以喝一杯加了蜂蜜的热牛奶，因为它们里面含有的色氨酸能够让人们产生睡眠感，从而加快睡眠。另外，要调节好灯光，若是白天，房间光线太暗的话，可能会影响到人们对生物钟的判断，从而加剧困倦感，白天房间要保持充足的光线，睡觉前调暗室内的灯光。

3. 保持适度运动

每天坚持运动能够让身体上的肌肉得到放松，各个组织和细胞得到充足的氧气供应，帮助调节身体内环境，让人们注意力变得更加集中而且精力变得充沛。每天快步走30分钟能让大脑分泌出内啡肽，此类物质能让人们变得更加舒适，让人们快速入睡，增加深度睡眠的时间。

蜂蜜为什么不易变质

■ 范丽泽

蜂蜜含有酸性物质和高浓度糖类物质，有较强的杀菌作用，可以抑制多种细菌的生长和繁殖，从而在一定程度上可以增加保存时间。

蜂蜜具有吸湿性，即能够从空气中吸取水分。但当水的含量增加到适合酵母生长时，就会使得蜂蜜发酵、发臭。

蜂蜜之所以不易变质，是因为蜜蜂在采蜜到产蜜的过程中反复进行一系列的脱水动作，加上蜂蜜中存在一些能使双糖变为单糖、再由单糖转变成酸的酶类物质，帮助蜂蜜形成了糖浓度更高而不容易结晶，以及pH值低到不利于微生物生存的不易变质的特性。

蜂蜜主要成分是蔗糖、葡萄糖和果糖。一旦花蜜被带回蜂巢，蜜蜂就会

在彼此的嘴里来回传递花蜜，这一过程被称为交哺，有助于降低水分的含量。

一旦含水量足够低，蜜蜂就会在蜂蜜上盖上蜂蜡。蜜蜂的消化可以将花蜜中的蔗糖分解成葡萄糖和果糖，如果停留在此阶段，会给酵母等微生物制造最佳食物来源，不利于蜂蜜的储存。但蜂蜜的含水量低会限制这些微生物的生长和繁殖，此外，蜜蜂在蜂蜜中加入了对抗微生物的一种酶：葡萄糖氧化酶。这种酶能促进葡萄糖氧化，产生过氧化氢——一种具有强大抗菌性能的化合物。

因此，蜂蜜不是不会变质，只是需要保存在良好的条件下。在挑选蜂蜜的时候选择经过专业理化指标检测合格的优质成熟蜜，这种蜂蜜含水量比较低，保质时间比较长，另外最好将蜂蜜放置在干燥、通风、阴凉、无直射阳光的地方密封保存。



冷冻食品可以直接下油锅吗

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



油炸食品向来受到人们青睐，但是任何食材都可以用来油炸吗？



并不是！常温下的食材用来油炸并没有什么问题，但如果你将冷冻食品直接扔进油锅，以起到直接化冰的作用，那就大错特错了！



冷冻食品直接下油锅，冻品上的冰受热会形成水蒸气，气体膨胀从锅底滚出，带出了油锅中的油粒，油遇到明火就会燃起来，严重可引起爆炸。



如果超市卖的冷冻鱼排、猪排、鸡排，上面有说明“不用化冻，直接可煎炸”，那就可以直接下油锅，因为这种半成品食品都有一层淀粉或面包屑裹着，水分含在内层不会引起爆油花，而我们平时自行准备的食材一定要化冰后再下油锅。

科学辟谣

大蒜能治疗幽门螺杆菌感染？

■ 李雨乐

流言：幽门螺杆菌会导致胃癌，但只要平时多吃大蒜，就能够杀死它们，减少胃癌风险。

真相：网传的“杀菌神器”如

蜂蜜，并不能治疗幽门螺杆菌感染。而大蒜中所含的大蒜素虽能抑制细菌生长，但进入人体后会分解，因此难以发挥杀菌抑菌的

功效。其他(如洋葱、西兰花、青椒等)能杀死幽门螺杆菌的偏方也是没有科学依据的。