

别让睡眠数据制造睡眠焦虑

如今,不少人晨起第一件事便是查看智能手表睡眠报告,依靠评分、睡眠分段分析判断睡眠质量,甚至因数据不佳陷入焦虑。睡眠医学专家提醒,智能手表睡眠监测仅作日常参考,不能等同于医院专业检测,过度依赖数据,容易加重心理负担,出现越监测、越睡不好的情况。

专业睡眠检测:医疗诊断的“金标准”

临床上评估睡眠、诊断睡眠疾病的权威手段为多导睡眠监测(PSG),是业内公认的睡眠检测“金标准”。人体不同睡眠阶段的生理状态差异显著,而PSG能够全面、精准地捕捉完整睡眠周期的各项核心指标,为临床诊断提供可靠依据。

该检测依托脑电、眼电、肌电、心电四大核心模块,搭配呼吸、血氧、鼾声监测设备,通过精密传感器捕捉人体生理信号,精准区分各睡眠阶段。同时可统计睡眠时长、觉醒次数、呼吸暂停指数等关键指标,构建科学睡眠评估体系,是诊断失眠、睡眠呼吸暂停等睡眠疾病的权威依据。

智能手表监测:仅为估算,存在明显误差

与医用PSG相比,智能手表睡眠监测存在明显短板。设备没有脑电采集功能,仅依靠体动、光学心率、血氧传感器,通过算法估算睡眠状态,无法精准区分浅睡、深睡与快速眼动睡眠。同时,监测精度有限,易受肢体晃动、外界环境干扰,数据误差较大。

多项研究证实,智能手表睡眠数据存在明显偏差,普遍高估睡眠时间、低估夜间觉醒次数,针对失眠、睡眠呼吸暂停人群监测准确率更低。此外,药物、酒精、咖啡因等都会改变睡眠结构,干扰设备算法判断,造成数据失真,无法作为睡眠健康的评判依据。

科学看待监测数据,拒绝“数据式”睡眠焦虑

专家表示,普通人判断睡眠质量,核心依据是自身晨起状态,而非冰冷数据。若晨起精力充沛、头脑清醒、日间无疲惫困倦,即便手表数据不佳,也属于高质量睡眠。反之,持续日间乏力、注意力涣散,即便睡眠评分优异,也说明睡眠存在问题。

智能手表适合普通人群长期追踪作息趋势、培养规律作息,但并不适合失眠人群。频繁查看睡眠数据会打乱入睡状态,过度纠结评分易引发焦虑,形成“越测越失眠”的恶性循环。若存在长期失眠、打鼾憋气、日间嗜睡,或设备持续提示血氧、睡眠结构异常,应及时到睡眠医学科就诊,切勿依靠设备数据自我判断病情。

睡眠健康重在身心松弛、作息规律。摒弃数据焦虑、尊重身体感受,才是守护睡眠最科学、最有效的方式。

(据“科普中国”微信公众号)



AI制图

空气炸锅并非“智商税” 科学使用解锁健康烹饪新模式

如今,空气炸锅成为家庭热门小家电,网络评价却褒贬不一:有人将其闲置落灰,有人视其为厨房“神器”。不少市民疑惑,空气炸锅究竟是不是“智商税”。事实上,空气炸锅实用性突出,相较于传统油炸与烤箱烹饪,它兼顾健康、便捷、省时等优势,规范使用可有效优化家庭烹饪方式。

了解工作原理,看清核心优势

空气炸锅工作原理简单,通过内部加热元件制热,配合风扇加速热风循环,利用食材自身油脂高温烘烤。无需额外加油,就能让食材表皮酥脆、锁住内部水分,复刻油炸口感的同时,大幅降低油脂摄入,本质是小型热风烤箱。

传统油炸会使食材吸附大量油脂,面包片吸油率可达80%,炸鸡吸油率达43%,大幅抬高食物热量。而空气炸锅不仅不会额外增脂,还能析出食材自身多余油脂。

从营养与安全层面来看,空气炸锅优势显著。实验数据显示,空气炸锅制作的鸡柳,维生素B1损失率仅9.4%,远低于传统油炸的19%;产生的2A类致癌物——丙烯酰胺,仅为油炸方式的一半。同时,设备采用抽屉式不粘设计,清洁便捷、占地面积小,密闭空间热风循环效率更高,同等食材烹饪时长较烤箱缩短近一半,适配小户型家庭使用。

适配食材多样,解锁多元烹饪场景

空气炸锅适配食材范围广,可满足家庭多样化烹饪需求。自带油脂的肉类是最优选择,热风均匀受热,可制作烤鸡翅、孜然羊肉、鸡米花等菜品,有效规

避局部焦糊问题,保证食材外焦里嫩。受潮软化的坚果、饼干、薯片等零食,经低温短时烘烤,即可恢复酥脆口感,操作高效便捷。

同时,设备可快速加热预制食材与剩菜,冷冻韭菜盒子、半成品猪排、披萨等食材,设置对应温度和时长即可快速出餐。此外,还可制作豆皮零食、手工牛肉干、蛋挞、烤梨等健康零食与烘焙甜品,兼顾口感与饮食健康。

掌握科学技巧,规避烹饪健康风险

日常使用中,市民最为关注丙烯酰胺致癌风险。科普专家介绍,淀粉类食材在120℃以上高温环境下烹饪,均会产生丙烯酰胺,该问题并非空气炸锅独有,日常炒菜、烧烤、传统油炸同样会产生,无需过度恐慌,掌握科学使用技巧即可有效规避风险。

日常烹饪可优先选择含油脂、水分的肉类食材,减少高淀粉食材高温烘烤,避免食材焦糊。按需把控温度与时长,食材表面金黄即可取出,切勿过度烘烤。建议将空气炸锅作为辅助烹饪工具,日常优先采用蒸、煮、炖、凉拌等低温烹饪方式,减少高温烹饪频次。搭配锡纸、硅油纸、喷油壶使用,既能简化清洁流程,又能精准控制用油量,让烹饪更加健康。

业内科普专家表示,空气炸锅是性价比极高的健康小家电,并非“智商税”。摒弃认知误区、规范使用设备,既能丰富餐桌美食,又能减少油脂与有害物质摄入,为家庭健康饮食保驾护航。

(据“新华社”微信公众号)

本版组稿 杜营营