禁止含糖飲料進入中小學之我見

隨著社會的變遷，糖在我們生活中已無處不在，糖對身體有許多好處，飢餓時能讓我們迅速恢復體力，心情不好時能產生多巴胺，必要時能擔任升糖素救我們一命。然而，許多醫學院研究指出，高糖的飲食會增加罹患癌症的風險，甚至會罹患「抑鬱症」這就與「糖使人心情愉悅」的想法背道而行，除上述的疾病之外，駐\*牙、糖尿病、心臟病，還最直觀的肥胖的元凶也是糖。

糖除了會導致慢性病外，對於學生來說，外在的變化才是他們最困擾，除罪直觀的「發福」外，皮膚也會有明顯的變化，身體代謝變慢使膚況變差，「青春痘」也會如雨後春筍般出現在臉上，據大家所知，霸凌在校園中十分氾濫，其中又以言語霸凌最為盛行，試想一位身材肥胖的學生或滿臉痘痘的學生，若到了一個不太友善的班級會是怎樣的畫面。

在我國中時有位同學，每次見他手中就拿著合作社買的瓶裝飲料，身材也因原本的「圓潤」變成了不健康的體態，當時的他成了班上同學間的笑話，話裡話外都充滿對他的人身攻擊，我有試著跟他說話、給他建議及鼓勵，但內向加上不自信使他又封閉了起來，最後扛不住壓力因而休學。

我本人對此政策採支持的態度，糖除了會對「身」造成傷害，對「心」的影響其實更大，雖然有人會說下課後不就又可以喝了，但我們能減少他一天中一半攝取高糖的機會就不錯了。