禁止含糖飲料進入中、小學之我見

隨著食物的多元化，在日常生活中往往充斥著許多含糖食品，由\*其是飲料，對於身在亞洲熱帶國家的台灣來說，更難敵含糖飲料的誘惑。

對於禁止含糖飲料進入校園，我持反對意見，因為有一句古語叫做：「防得了一時，防不了一世」， 即便在校園中成功的房子含糖飲料的入侵，但出了校園，就宛如一隻純白潔淨的小白兔，不知外頭險惡，一出洞穴就落入了獅子的爪牙。 或許有人會認為禁止含糖飲料進入校園中是必要的，因為如果攝取過多糖會造成許多健康問題。

但我認為與其禁止，不如讓學生與它們和平共處，透過從小的教育、宣導，讓學生了解含糖飲料對人體的危害，即使受不住誘惑，也應適量攝取即可，再搭配均衡的飲食與適量的水分，保持身體健康，因為對於學生來說，有時候含糖飲料就像一碗救命湯藥，在校園中能補充他們需要的能量。如此宣導，可以減少他們在校內、校園外攝取過量糖的比例。

雖然攝取過量的含糖飲料會對人體造成危害，但是許多事情都有一體兩面的，對有些人來說，他的生活不能沒有含糖飲料，我們無法真正的杜絕含糖飲料的存在，應該以宣導做起，確保大家都有正確的糖攝取量觀念，打造出一個與糖和平相處的社會，\*