禁止含糖飲料進入中、小學之我見

我贊成中、小學校園禁止含糖飲料。雖然適當地攝取糖是對身體有好處的，但中、小學生還沒有堅定的意志力去控制自己一天只能喝多少毫升的含糖飲料，也不完全了解糖可能會對身體健康造成何種危害，而在無意識的情況下喝了一瓶又一瓶的飲料。

身處於一個充滿手搖飲的國家，幾乎每一條路上都有一間手搖飲店，而每家店家皆有其最熱賣的品項，吸引民眾在炎炎的夏日下或口渴時點上一杯涼爽的飲料，然而身為高中生的我們，儘管知道含糖飲料可能會這成糖尿病、洗腎、乳癌等疾病，還會忍不住在下課去販賣機投一瓶飲料，或是在放學去買一杯手搖飲，飲料和我彷彿是正、負極的磁飲\*，一旦靠近就必須透過買賣這個絕緣體將我們分開。

中、小學的學生相較於高中生，對於糖的拒抗力還是比较薄弱，如果平時在家時有父母的控管下，他們比較少有機會接觸含糖飲料，但若是在學校時，可能會因為上完體育後，覺得需要喝冰的飲料才能消暑，又或者是害怕回家被父母不會讓他喝飲料，而在學校報復性的喝了一罐又一罐。

適量的攝取糖分或是食用較高級的糖類是對人體有益的，然而在瓶装的飲料裡，添加的常常會是糖分超飆\*的果糖，只要添加幾滴，就是好幾大卡的熱量，還會對人體造成不好的影響。飲料只是解決我們的口腹之慾，它不儘\*不會帶来任何的好處，可能還會使我們患上一些疾病，所以我認為校園應禁止含糖飲料，避免中小學生在小小年紀就對飲料成癮，學校也可將飲料換成牛奶等來販售。

每天一杯飲料帶給我們的是短暫的快樂，然而一旦患上慢性病，帶給我們的是一辈子的痛苦，我們已無法避免它出現在生活中，但可藉由禁止含糖飲料進入中小學，使他們不要認為飲料是必需品而一直飲用。