禁止含糖飲料進入中、小學之我見

根據科學研究發現糖對於人體是有益處。能適當的補充葡萄糖給予人們的大腦細胞，使血糖濃度平衡。令\*外，這葡萄糖給於\*大腦的補充能使學習注意力集中，也能讓做事的效率提升。以上是適當補充糖份益於身體健康的部分。

根據世界衛生指出，攝取高糖飲食對於人體健康是有害地\*。至於壞處有些的是造成體重過重、第二型糖尿病，蛀牙以及其他病變的可能。所以世界衛生組織發現人們攝取過多糖份，不僅沒讓人體保持健康，與有益幫助得到身體，反而讓人體得出許多疾病以及壞處。後來統計處每日「糖的攝取量」不宜超過總熱量的10%，以每日熱攝取兩千大卡為例，也等同於五十克糖。

經過我國國民健康署於民國103年至106年的「民國營養健康狀況變化調查」之中，國中、國小在使用含糖食品的比例為各年齡署之上。

至於怎麼去改變比例下降的方法，個人認為可以透過教育去宣傳「糖對於身体’的有益處」，運用此題目讓大多國中、小學可以學到對於糖的有益處和害處，這樣能使自己在攝取糖份之前怎麼去食用才更於身體健康。所以再次強調宣傳教育對於孩子是為重要之點。