禁止含糖飲料進入中、小學之我見

隨著科技的進步，食物中的調料品及添加剂’也漸漸变’多了。有许多商家為了使商品更加美味而往商品中加入过’量的添加剂’，這其中糖的過量添加是最為严’重的。

具\*「國民營養健康狀況變遷調」中顯示，近年來我國國民中小學生在飲用含糖量高的飲料之比例上為各年齡之冠。而這些飲料当’中所含的糖分可能就已超過了人们一日所需的攝取量。

世界衛生組織曾指出每日过’量地攝入糖分會很容界造成體重過重，第二型糖尿病，蛀牙，心臟病等健康問題。不仅’如此，有多家研究機構指出，高糖飲食會增加罹患乳癌及憂鬱症等疾病的風險。

雖然糖是人们生活中不可或缺的一部分，但我們應該适’量的攝入糖分而不是過量地攝入

它。如果真正面临’低血糖的問題時也可以使用更适’当’的方法解決，如吃一些碳水食品。而不是飲用高糖飲料。

因此我贊成中，小學校園禁止含糖飲料。因為這不仅’能照顾到中小學生的健康問题，还’能防止學生养成重口味的胃口。