禁止含糖飲料進入中、小學之我見

中、小學是否應該出現含糖飲料？在校園裡的液體是現在大家討論很熱烈的話題，我個人是贊成中、小學校園出現含糖飲料，而我所謂的贊成並不是只說任何含糖飲料都可在中、小學校園裡販賣，而是有一套審核標的。

雖然小時候經常被父母和學校老師警告說不要喝太多飲料或是吃太多糖果，也因為這樣讓許多人對糖產生了一種錯誤的印象，認為說能盡量少吃入帶有糖份的東西就少吃，然而這是一個錯誤的觀念。問題不在於糖，而是是你補充糖的時機點，糖的種類和糖的量。事實上糖對身體還是有不少好處的，例如在我們運動過後或是飢餓時，適當地補充糖能讓我們體力迅速恢復，或是當大腦裡的血糖濃度降低時，將會造成大腦的運轉出現問題，進而導致注意力不集中，學習和做事效果不佳。

雖然可能會有很多人反駁我的觀點，覺得說糖帶給我們的敝\*大於利。不正當的高糖飲食確實會增加罹患乳癌和憂鬱症等疾病的風險，另外不正當的高糖飲食也是造成體重過重、糖尿病、駐\*牙和心臟病的元兇。然而這些疾病發生的原因不單單只是因為糖，更多的是自己對於高糖飲食的控制和自律能力。

我認為讓中、小學校園禁止含糖飲料並不是解決問題的方法，相反地學生反而會在放學後出現報復性攝取糖份的問題。我認為學校在販賣含糖飲料時應該制定一套嚴格的標準，例如讓糖份低於某個標準的飲料可在校園販賣，並且讓學校老師多宣導如何正確的攝取糖。