禁止含糖飲料進入中小學之我見

現今時代的快速轉變，含糖飲料販售於各種商店、超市，人們拓\*手可得的商品。而對於中小學生禁止含糖飲料的規定，我持以反對的看法。

首先攝取過量的含糖飲料雖可能會增加中小學生患乳癌等高糖疾病的風險，但適量的糖份對身體卻有許多好處，體育課後的收操，適合搭配一瓶含糖運動飲料以補充運動時消耗掉的體力，讓下節的課堂也能有精神的聆聽老師授課。

再者，過多繁雜的禁令反而也可能引起學生的好奇心，以初次違反規定的嘗試，到後來逐漸習慣和上癮的心態，使學生飲用含糖飲料的次數更多，也將使其患上相關疾病的幾率也一同增加，造成「治標不治本」的現象頻繁發生，而更難赫\*止學生飲用含糖飲料的行為。

禁止含糖飲料與中小學校園的規定亦有好也有壞，但真正落實後將可能發生的後果也亦不得不讓人去深思，禁令的規定究竟真的是否有益於學生。

禁令的出現固然是為了廣大學生著現，但我認為，要確實達到效果還需他項輔助措施，如舉辦多項宣傳活動與講座，讓學生以輕鬆的方式更加了解含糖飲料過度飲用將造成的後果與疾病，讓學生發現生活中常見且便宜的有糖飲料不可過量飲用，透多多方的宣傳，讓原本的規定起到更加的效果，適量的飲料攝取，也能帶給中小學生更多的好處與能量，便其發揮出最佳的用處。