禁止含糖飲料進入中、小學之我見

糖對於我們有利有弊，可以讓我們恢復體力，但也會讓我們增加罹患乳癌及憂鬱症等疾病的風險，對於是否禁止含糖飲料進入中小學，我贊成。

很多醫學機構甚至世界衛生組織都指出，高糖飲食對我們身體真的造成很多影響，例如體重過重、蛀牙、心臟病的多項疾病。在中、小學這個正在成長的階段，不應該出現這麼多疾病，不僅是對以後成長有影響，父母親也會很擔心。擁有一具健康的身體，對自己和家人來說何嘗不是件好事呢？

舉一個我同學的例子來說，他國中的時候就非常喜歡喝含糖飲料，本來就有一點肥胖的他，到了國中畢業後，身材整個大走樣，而且在做身體檢查的時候也被醫生告誡千萬不可再喝含糖飲料了，膽固醇過高、血糖飆升，檢查出來的結果都是紅字，我看了都直搖頭，並且勸誡他不要再繼續摧毁自己的身體了。從上述的例子來看，太早接觸含糖飲料並不是件好事，所以我贊成中、小學禁止含糖飲料進入，不要讓他們太早接觸含糖飲料。

糖有利有弊，在利與弊之間，我們應選擇有利的那方，聰明選擇聰明吃，才不會讓我們的身體遭受到莫大的傷害，屆時後悔莫及、欲哭無淚呀！