禁止含糖飲料進入中、小學之我見

對於是否禁止含糖飲料進入校園，找持贊成的意見，尤其是中小學的階段。研究調查結果顯示，中小學生在飲用含糖飲料的比例為各年齡之冠，由此可知，中小學生對於含糖飲料無法抗拒，若再讓含糖飲料進入校園，勢心會讓比現象更加嚴重。此外，在中小學階段的學生，個人意識還不是那麽强烈，通常在看見同儕做了什麼或是有了什麼，自己也會想要如此，因比，若班上一位同學在校園內飲用含糖飲料，班上的其他同學也會想甚至是做一樣的事，所以，我認為讓含糖飲料進入校園才是最根本的做法。

至於反對者所持的想法，孩子回家還是有可能會喝含糖飲料上，在家長方面，我認為也是需要下功天，家長可以以身作則不喝含糖飲料，也能夠教導孩子含糖飲料會造成的不良反應，家中減少含糖飲料的出現，才能夠解決這個問題。

即使我贊成校園內禁止含糖飲料，但也並非完全不攝取糖份，這會導致身體內缺少糖份，當血糖的濃度降低，造成大腦細胞能量不足，進而容易無法集中注意力，反而是反效果，因此，攝取適量的糖份才是最重要的，但糖並非又能從含糖飲料中吸收，水果、點心中的糖是另一種選擇。再者，學校與家長兩方也應多加宣導高糖飲食的危害，而非僅是禁止含糖飲料的出現，更應讓中小學生了解為何禁止含糖飲料進入校園。