禁止含糖飲料進入中、小學之我見

糖對人體有利亦有弊，適當的補充糖份能讓身體獲取所需養份，但若過量攝取，反而會增加患病風險。

在國民營養健康狀況變遷調查中，國民中小學生飲用含糖飲料之比例為各年齡之冠，因此為了避免孩子在校園攝取過多糖份，禁止含糖飲料進入校園，但就此議題卻有正反兩方看法。 我認為雖禁止含糖飲料進入校園，能有效避免孩子在校園中過量攝取糖份，然而回家後卻可能發生報復性飲用的行為，治漂不治本。再者，題幹中提到適量攝取糖份能快速恢復體力但當孩子在校園中感到肌\*餓、疲倦時卻無法適時補充糖份，是否降低學習效率。

綜上所述，我認為與其禁止含糖飲料進入校園，不如適當的開放，並有效的限制。 校方能夠限制每位學生每週購買含糖飲料的次數，以防止過量攝取的狀況發生，並預防學生在回家後出現報復性飲用的行為。另外，校方也應就糖份對身體的利弊進行宣導，讓孩子們充份了解過量攝取會出現什麼樣的影響。

含糖飲料是否進入校圈的議題一直以来都有各種意見與看法，而我認為最重要的是需了解糖份的好懷\*，並有效的限制，才不會出現過猶不及的狀況。