禁止含糖飲料進入中、小學之我見

相較於好幾世紀以前糖難以取得的時代，現在要攝取糖分簡直是輕而一\*舉，甚互唾手可得，更引發現代社會中出現攝糖量過高而生病的風險。對於未發育成熟的中、小學生来說，攝取過多的糖分为更是致命傷，不論是健康，亦或者大腦的發展，因此我赞成中，小學校園禁止含糖飲料。

許多孩子在喝了含糖飲料後，就逐漸脱離不了了。因為甜甜的飲料會帶来快樂，又能夠迅速解渴。但若校園內販售含糖飲料，只會增加孩子去買的誘因，喝完一瓶不夠，就會再買第二瓶，最終攝取了超過一天該有的糖分。這也就是為什麼中小學生在飲用含糖飲料的比例為各年齡層之冠。這也是我為什麼贊成學校內禁止含糖飲料的原因。

當然，有些人會說含糖飲料能夠補充葡萄糖，並增加孩子的注意力或學習效果。但能夠吸取葡萄糖的方式那麼多，為何一定要藉由含糖飲料來攝取呢？我認為學生可以自己帶一些餅乾或點心來充飢，或是老師可以用獎勵的方式，給學生小糖果，来增進學生學習的動力。

含糖飲料並不是唯一解，那只會漸\*接引發更多學生的身、心問題。

含糖飲料固然好喝，但唯健康是至寶。除了校園內禁止含糖飲料，父母和老師更應極力宣導攝取過多糖分的影響和後果，並多喝水的重要性，才能使學生不論在校內或校外，都能有好的健康和發展，一同共創美好社會。