禁止含糖飲料進入中小學之我見

夏日炎炎，飲料甜甜。在正值夏季炙熱陽光照射的校園裡，有一群已被酷暑荼毒的可憐學生們正在福利社排隊購買清涼飲料，只為了排排身上的熱氣。如此，學生會在校園中不斷地補充糖分；可是不受節制地攝取過多糖分除了會使校園垃圾不減，更會使學生身體抱恙、產生疾病。我認為此種情況是不樂見的，因此含糖飲料因禁止進入中、小學，避免學生不節制地購買，也避免危害學生身體健康。

依據國人引用含糖飲料的結果顯示，國民中小學生在飲用比例上為各年齡之冠且男性比例高於女性；這項報告除了點出中、小學生攝入過多含糖飲料外，也是似乎點出中、小學的孩子對於「飲料」是難以抗拒的。既如此，又怎能讓含糖飲料走入校園呢？在孩子抵抗力不足的情況下，他們又如何能拒絕含糖飲料的誘惑和維護著自己的健康呢？我想這是很難的。所以含糖飲料若進入中、小校園，孩子的生理安全是很難被保障的。

再者，高糖飲食會增加罹患乳癌及憂鬱症的疾病的風險，並且研究指出每日飲食中的添加糖攝取量不宜超過總熱量的百分之十。若孩子在校園中已攝取部分糖分，又加上自己購入的含糖飲料和放學後自己可能還會購買一些零食，那每天的糖分又怎麼能不超標呢？

中、小學生在對「含糖飲料」的抵抗是極弱的，所以在校園中應減少含糖飲料的出現；一方面能守護學生不被外物影響而迷惑心智，一方面也能更好保護學生的生理健康，避免攝取過量的糖分。因此，禁止含糖飲料出現在中、小學校園裡是必要且必須的，這樣才得以守護我們的莘莘學子，是他們在更好的環境中成長。