禁止含糖飲料進入中、小學之我見

我贊成禁止含糖飲料進入校園，儘管適時地補充糖對身體是有好處的，但過度的攝取糖也帶來許多問題，

糖的好處為一，在運動或飢餓時，能快速的幫我們補充能量；二，補充血糖中的能量，能讓大腦注意力集中，增加學習和做事效率。

糖的壞處為一，過度的攝取糖，會造成肥胖、糖尿病、蛀牙⋯⋯等疾病的風險，這對在成長中的小孩，健康可能造成不可逆的破壞；二，如小孩的校園中養成了喝含糖飲料的習慣，以後或許很難戒除。因此我希望減少小孩接觸到糖的機會，進而減少對糖上癮的機率。

權衡利弊下，儘管糖在某些時候對身體是有好處的，但在現代糖取得方式過度容易，很輕易就會攝取過量的情況下，有鑒於糖對健康的嚴重影響，我贊成含糖飲料禁止進入校園。