

糖尿病已经是第一大慢病，大家都知道糖尿病是一种慢性疾病，不同于需要医生主导的短期能治愈的急性疾病，患者本身的积极参与是糖尿病控制的主要前提。



## 8、最常见的食物菜：洋葱

推荐给糖尿病友的理由：

洋葱性味辛温，甜润白嫩，是人们喜爱的佳蔬。洋葱不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质，对糖尿病有辅助治疗作用。

而且其所含的前列腺素a和硫胺基酸，有扩张血管，调节血脂，防止动脉硬化的作用。因此，对糖尿病伴有血脂异常者最为适宜。