

## 孕妇在秋天饮食有哪些注重事项？



在炎天渡过了有身的前三个月，现在秋天了，常吃的水果蔬菜也有一定的转变，叨教在饮食方面都需要注重哪些呢？秋天天气凉，不要在早晚很凉的时间直接吃生冷的水果，容易着凉拉肚子，中午温暖的时间吃，或者把水果蒸着吃，多吃当季的蔬果就行了。孕期宝妈只管不要吃生冷辛辣的食物以免刺激到宝宝，多喝点汤类的暖胃，要吃应季的水果蔬菜

比赛开局阶段，马布里在八一队包夹防守下，屡屡进攻失手

2009年白鹭洲古玩城拆迁，小小的厦门竟然生存着八家古玩城。

当前文章：<http://www.iwspp.com/article/8824.pdf>

发布时间：2017-10-21 17:35:20

[智跑](#) [iphone8上市7降价](#) [灯光音响租赁](#) [吉林快三开奖结果](#) [现货直播](#) [麻辣烫加盟](#)  
[排列三跨度表](#) [球场围网](#) [投影机租赁](#) [彩乐乐吉林11选5](#)