



Dilla makan sayur kekal cantik

BM 3/12/06

Oleh Norakmah Mat Youb

SORANG wanita pastinya ingin sentiasa kelihatan cantik, lebih-lebih lagi jika kecantikannya diiktiraf sebagai yang tercantik di Malaysia.

Tuah ayam nampak di kaki, tuah manusia siapa yang tahu. Itulah anugerah paling berharga dinikmati Dilla Syahirah Ab Latiff, 23, pemegang diploma dalam bidang Teknologi Maklumat, Universiti Teknologi Mara (UiTM) apabila dipilih sebagai 'Malaysia's Most Beautiful' melalui rancangan realiti televisyen anjuran 8TV, baru-baru ini.

Ber cerita mengenai kecantikan, Dilla Syahirah berkata, seorang wanita perlu sentiasa sihat untuk kelihatan cantik.

"Cantik begitu subjektif, tetapi bagi diri saya, cantik itu bukan saja daripada raut wajah dan luaran, malah, ia meliputi dalaman kerana jika dalaman tidak sihat ia terpancar pada muka.

"Bagi saya, setiap wanita mempunyai kecantikan tersendiri. Paling penting bagaimana untuk mengekalkan kecantikan itu. Tidak guna jika cantik tetapi tidak mempunyai peribadi yang

baik. Jika cantik luaran dan dalaman, ia lebih sempurna," kata gadis tinggi lampai berkulit hitam manis itu.

Ketika ditanya bagaimana menjaga dan memastikan kesihatan diri sentiasa baik, beliau berkata, paling penting ialah senaman yang teratur, diet seimbang dan tidur mencukupi, selain minum air suam lapan gelas sehari.

Beliau berkata, jika individu lain melakukan diet yang begitu drastik dengan langsung tidak menjamah nasi, tetapi tidak bagi dirinya kerana ia penting untuk memberikan tenaga sepanjang hari, tambahan pula dirinya aktif.

"Suatu ketika dulu, saya suka mengambil nasi tidak kira masa, tetapi selepas menyedari ia tidak begitu baik untuk kesihatan, saya mula mengurangkan dengan mengambilnya hanya suku pinggan setiap kali makan.

"Sekarang ini, saya lebih memperbanyakkan sayur-sayuran hijau dan lauk. Saya paling suka makan sayur hijau yang rangup seperti sawi, kangkung, kailan dan ulam seperti kacang botol. Bagi saya ia banyak manfaatnya.

"Jika orang lain mengambil pil vitamin, saya lebih suka memakan sayuran segar kerana ia lebih baik

dan semula jadi. Cuma sesekali, apabila terlalu sibuk untuk menjamah makanan, terpaksa mengambil juga vitamin," katanya.

Walaupun sibuk sebagai model, anak kedua daripada tiga beradik ini mempunyai hobi memasak terutama jika mempunyai masa terluang. Baginya, ia juga boleh membantu mendapatkan diet seimbang kerana kandungan dalam makanan itu boleh dikawal berbanding makan di luar.

Selain itu, bagi mengelakkan berat badannya naik dengan cepat, beliau berkata, minuman manis dan berkarbonat serta ais, dikurangkan kerana minuman jenis itu membantu mempercepatkan lagi peningkatan berat badannya.

"Saya tidak mempunyai masalah dengan berat badan sekarang tetapi yang menjadi masalah bagi saya ialah apabila bahagian pinggul agak besar sehingga menyukarkan membeli seluar. Sekarang ini, saya rajin ke gimnasium untuk mendapatkan pinggul idaman.

"Saya berpuas hati dengan berat yang ideal ini iaitu 55 kilogram (kg) dengan ketinggian 174 sentimeter (cm), cuma untuk mengekalkannya perlu bekerja keras kerana apabila

usia semakin meningkat metabolisme berkurangan," katanya.

Beliau berkata, senaman teratur dan tidur yang mencukupi iaitu enam hingga lapan jam sehari juga memainkan peranan penting membantu keceriaan dan kecergasan badan. Jika kurang tidur, mood pastinya akan berubah menjadi seorang yang lebih emosi.

"Selain itu, saya percaya pengambilan makanan yang kerap tetapi teratur mengikut jenis kumpulan sebenarnya turut membantu.

"Ada individu yang mengamalkan diet salah. Siang langsung tidak makan, tetapi apabila malam makan dengan banyak. Itu tidak betul.

"Bagaimana sibuk sekali pun, saya pastikan sarapan pagi tidak dilupakan. Biarlah hanya minum segelas air kerana ia sebagai penjana tenaga untuk memulakan hari. Jika tidak, tubuh kelihatan tidak bermaya dan lesu.

"Bagi memastikan muka bebas daripada jerawat pula, saya sentiasa pastikan ia dibersihkan sebaik saja sesi penggambaran dan juga selepas pertunjukan fesyen. Pelembap tidak ketinggalan kerana dengan memakai alat solek membuatkan kulit kita kering dan rosak," katanya.