Headline	Amber minum empat gelas susu sehari		
Date	02 Jun 2010	Language	Malay
MediaTitle	Harian Ekspres (KK)	Page No	4
Section	Hiburan	Article Size	337 cm^2
Journalist	N/A	Color	Black/white
Frequency	Daily	ADValue	694
Circ / Read	29,826 / 97,836	PRValue	2,083

Hasrat lahirkan bayi comel

Amber minum empat gelas susu sehari

MODEL antarabangsa, Amber Chia yang kini sedang mengandung empat bulan mengamalkan petua minum empat gelas susu setiap hari supaya bayi yang dilahirkan adalah sedikit berisi.

Ini kerana, katanya, bayi yang bersaiz sedikit tembam itu akan kelihatan comel.

"Saya rasa semua bayi kelihatan comel apabila mereka gemuk. Jika terlalu kurus, ia akan kelihatan seperti kurang sihat.

"Saya harap bayi dilahirkan dengan tidak terlalu besar atau kecil," katanya pada Sambutan Hari Susu Sedunia di perkarangan pusat membeli-belah Pavilion Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Amber memberitahu tahun ini merupakan tahun ketiga dia bekerjasama dengan syarikat tenusu, Dutch Lady untuk menyambut Hari Susu Sedunia.

Sambutan kali ini agak berlainan kerana kira-kira 3,200 peserta minum susu pada satu-satu masa dan lokasi yang sama sekaligus mencipta nama di *Malaysia Book Of Records* sebagai acara minum susu terbesar.

Sebanyak 250,000 kotak susu terhad turut diagihkan secara percuma di seluruh negara.

Menurut Amber, dia telah minum susu sebelum mengandung dan kini menambahkan pengambilan susu sekali ganda.

"Apa yang saya makan, minum, dan buat akan mempengaruhi bayi. Orang lain kata, saya akan makan dan minum untuk dua orang. Jika baca buku tentang kehamilan, ia menjelaskan seseorang wanita perlu minum empat gelas susu setiap hari.

"Adalah sangat penting bagi ibu mengandung memastikan kandungan mendapat nutrien yang secukupnya seperti kalsium, magnesium, besi dan lain-lain," katanya.

Ibunya menurut Amber, pernah memberitahunya bahawa dia minum susu semasa mengandung mereka adik-beradik.

"Susu dapat menjadikan kulit kita sihat dan cerah. Saya berharap anak saya dapat memiliki kulit yang sama," katanya.

Amber turut mengagihkan susu kepada orang ramai kerana dia tahu kebaikan susu perlu dikongsi dengan mereka.

Headline	**Amber minum empat gelas susu sehari**		
Date	**02 Jun 2010**	Language	**Malay**
MediaTitle	**Harian Ekspres (KK)**	Page No	**4**
Section	**Hiburan**	Article Size	**337 cm^2**
Journalist	**N/A**	Color	**Black/white**
Frequency	**Daily**	ADValue	**694**
Circ / Read	**29,826 / 97,836**	PRValue	**2,083**

WALAUPUN berbadan dua, Amber Chia turut menyertai sambutan Hari Susu Sedunia.