

dynion a bwyd

bwyta ar gyfer
iechyd da

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

Er mwyn archebu copïau pellach o hwn neu gyhoeddiadau eraill a gynhrychir gan yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn **0845 606 0667**
minicom **0845 606 0678**
ffacs **020 8867 3225**
e-bost **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Taflenni eraill yn y gyfres hon

Yn ystyried cael babi	FSA/0613/0802
Bwyta tra rydych yn feichiog	FSA/0622/0802
Bwyta er mwyn bwydo o'r fron	FSA/0631/0802
Bwydo eich babi	FSA/0640/0802
Bwydo eich plentyn bach	FSA/0676/0802
Bwydo eich plentyn sy'n tyfu	FSA/0649/0802
Bwyta ar gyfer bywyd yn y dyfodol	FSA/0667/0802

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2002

(h) Hawlfraint y Goron 2002

Argraffwyd yn Lloegr 3k FSA/0658/0802 (Welsh)



FOOD
STANDARDS
AGENCY

Asiantaeth Safonau Bwyd

Cynnwys

Beth ddylwn i fod yn ei fwyta?	1
Beth yw dogn o ffrwythau a llysiâu?	2
Ddylwn i dorri i lawr ar halen?	3
Beth am yfed?	4
Ddylwn i adael braster allan?	5
A ddylai fy neiet fod yn wahanol i ddeiet merch o'r un oed â mi?	6
Ddylwn i fwyta'r un deiet drwy gydol fy oes fel oedolyn?	7
O ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?	8

Mae bwyta deiet cytbwys yn bwysig ar gyfer iechyd da a helpu i leihau eich risg o glefyd y galon a rhai mathau o ganser. Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys cyngor ymarferol i'ch helpu i ddewis rhai bwydydd iach.

© Beth ddylwn i fod yn ei fwyta?

- A** Er mwyn cael deiet iach cytbwys, anelwch at wneud y canlynol:
- Bwytwch o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiâu bob dydd. Gall y rhain fod yn ffres, wedi'u rhewi, mewn tun, wedi'u sychu neu'n wydraid o sudd. Gweler **Beth yw dogn o ffrwythau a llysiâu?** ar dudalen 2.
 - Bwytwch fwy o fwydydd startsiog, fel pasta, reis, tatws, grawnfwydydd a ffacbys (ffa, pys a chorbys). Dylai'r rhain lunio tua thraean o'ch deiet.
 - Dewiswch gig coch, a thorrwch y braster ac unrhyw groen i ffwrdd.
 - Ceisiwch fwyta pysgod ddwywaith yr wythnos, gan gynnwys un dogn o bysgod seimllyd, fel macrell neu sardins.
 - Ceisiwch grilio, pobi, potsio, berwi neu stemio eich bwyd neu ei roi yn y micro-don, yn hytrach na'i ffrio neu ei rostio. Neu gallech geisio 'rhostio'n sych', heb ychwanegu unrhyw fraster.
 - Dylech leihau swm y siwgr yn eich deiet.



C Beth yw dogn o ffrwythau a llysiau?

A 1 dogn = unrhyw un o'r rhain:

- 1 afal, banana neu oren
- 2 eirin neu ffrwyth arall o'r un maint
- ½ grawnffrwyth neu afocado
- 2 i 3 llwy fwrdd o lysiau (amrwd, wedi'u coginio, wedi'u rhewi neu mewn tun)
- 2 i 3 llwy fwrdd o salad ffrwythau (ffres, wedi'i stiwio neu mewn tun)
- ½ i 1 llwy de o ffrwythau sych (fel rhesins neu fricyll)
- 1 llond llaw o rawnwin, ceirios neu aeron
- 1 powlen bwdin o salad
- 1 gwydraid (150ml) o sudd ffrwythau (waeth faint y byddwch yn ei yfed, mae sudd ffrwythau yn cyfrif fel uchafswm o 1 dogn y dydd)



C Ddylwn i dorri i lawr ar halen?

- A Gall sodiwm mewn halen arwain at bwysau gwaed uchel, sy'n cynyddu'r risg o gael strôc. Felly, dylech geisio torri i lawr ar yr halen y byddwch yn ei ychwanegu at eich bwyd wrth goginio ac wrth y bwrdd. Cofiwch ddarllen y labeli ar unrhyw fwydydd parod i weld y cynnwys sodiwm, cyn i chi brynu. (Gweler **Ystadegau a ffeithiau am halen isod**.)

Ar y llaw arall, caiff potasiwm effaith fuddiol ar bwysau gwaed. Mae ffrwythau a llysiau fel bananas, tomatos ac afocados i gyd yn ffynonellau da o botasiwm.

Ystadegau a ffeithiau halen

- daw $\frac{3}{4}$ o'r halen rydym yn ei fwyta o fwyd wedi'i brosesu
- mae pobl yn y DU yn bwyta tua 9g o halen (tua 3.5g o sodiwm) y dydd, ar gyfartaledd
- dylai dynion gael tua 6g o halen neu tua 2.5g o sodiwm y dydd
- mae 0.5g o sodiwm neu ragor fesul 100g yn gryn dipyn o sodiwm
- mae 0.1g o sodiwm neu lai fesul 100g yn swm bach o sodiwm



© Beth am yfed?

- A** Gall dynion yfed hyd at 3 i 4 uned o alcohol y dydd heb risg sylweddol i'w hiechyd. Hanner peint o gwrw, lagyr neu seidyf cryfder cyffredin, gwydraid bach o win, neu un mesur 25 ml o wirod yw uned.

Gall yfed gormod o alcohol gynyddu eich pwysau, yn arbennig o gwmpas ardal yr abdomen, yn ogystal ag arwain at broblemau iechyd eraill hir dymor, fel pwysau gwaed uchel. Er mwyn eich helpu i dorri i lawr, gallech geisio yfed diodydd cryfder is, yfed hanner peint yn lle peint, neu yfed diodydd heb alcohol am yn ail â diodydd ag alcohol ynddynt.

Ceisiwch yfed o leiaf 6 i 8 cwpanaid o ddŵr y dydd, neu fwy os byddwch yn gwneud ymarfer corff. Os nad ydych yn hoff o flas dŵr plaen, gallech yfed dŵr pefriol, neu ychwanegu rhywfaint o ddiod neu sudd ffrwythau fel blas. Gallech hefyd ychwanegu lemwn neu leim at y dŵr.



© Ddylwn i adael braster allan?

- A** Mae'n bwysig cael rhywfaint o fraster yn eich deiet. Mae braster yn helpu'r corff i amsugno fitaminau penodol, ac mae'n ffynhonnell dda o egni ar 'asidau brasterog hanfodol' na all y corff eu creu ei hun. Ond ni ddylai braster lunio mwy na thraean o'r egni (neu galoriau) yn eich deiet. Ar gyfartaledd, mae dynion yn y DU yn bwyta mwy o fraster na hyn.

Ceisiwch osgoi bwydydd brasterog, yn arbennig y rhai sy'n llawn braster dirlawn. Mae bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn yn cynnwys cig coch, pastai cig, selsig, menyn, caws a theisennau a bisgedi wedi'u gwneud â brasterau hydrogenaidd. Dewiswch fwydydd sy'n uchel mewn braster monoannirlawn a pholiannirlawn, fel olew olewydd, olew blodyn yr haul ac olew llysiâu.



© A ddylai fy neiet fod yn wahanol i ddeiet merch o'r un oed â mi?

- A** Dylai dynion a merched fwyta deiet amrywiol a chytbwys, a cheisio osgoi mynd yn rhy drwm.

Mae angen i ddynion yn arbennig osgoi magu gormod o bwysau, am eu bod yn fwy tebygol o gario'r pwysau ychwanegol yn ardal yr abdomen. Gelwir hyn yn dewder canolog a chyfeirir ato yn aml fel siâp 'afal'. Mae cario gormod o bwysau o gwmpas ardal eich stumog yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefyd y galon a chlefyd siwgr.

Ymddengys bod gan ddynion o darddiad Affricanaidd-Caribiaidd ac Asiaidd (Indiaidd, Pakistani a Bangladeshi) risg gynyddol o ddatblygu clefyd siwgr, pwysau gwaed uchel a chlefyd y galon. Gallai hyn fod yn gysylltiedig â thueddiad i gario unrhyw bwysau ychwanegol yn ardal yr abdomen.

Mae bod yn rhy drwm hefyd yn cynyddu'r risg o ddatblygu canserau. A gall tewder difrifol roi straen fawr ar eich cymalau.

Gall bwyta deiet sy'n uchel mewn braster gyfrannu at fagu gormod o bwysau, nid yn unig am fod braster yn uchel mewn calorïau, ond am y gall leihau'r ymdeimlad o fod yn llawn. Mae hyn yn golygu y gallech fod yn bwyta mwy o fwyd na'r hyn sydd ei angen arnoch yn y pen draw. Felly, ceisiwch wneud yn siwr fod eich prydau bwyd yn cynnwys y cydbwysedd cywir o garbohydradau, protin, braster a ffibr.

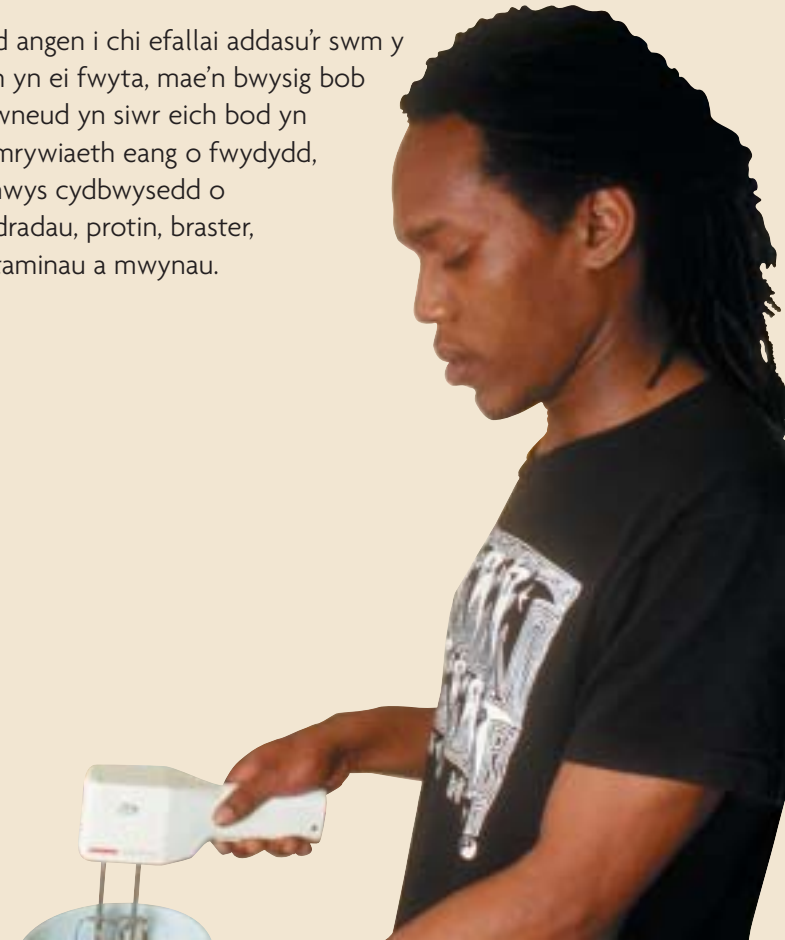


© Ddylwn i fwyta'r un deiet drwy gydol fy oes fel oedolyn?

- A** Yn ystod blynyddoedd eich ardegau, pan fydd eich corff yn tyfu, mae'n hynod bwysig bwyta digon o fwyd i gwrdd â'ch anghenion egni. Ond wrth i ni fynd yn hŷn, rydym yn tueddu i fod angen llai o fwyd am fod ein cyrff yn defnyddio llai o egni.

Drwy gydol eich bywyd dylech addasu swm y bwyd y byddwch yn ei fwyta yn ôl pa mor fywiog yn gorfforol yr ydych. Mae pob un ohonom yn magu pwysau pan fydd ein deiet yn darparu mwy o egni na'r hyn y byddwn yn ei ddefnyddio.

Er y bydd angen i chi efallai addasu'r swm y byddwch yn ei fwyta, mae'n bwysig bob amser i wneud yn siwr eich bod yn bwyta amrywiaeth eang o fwydydd, gan gynnwys cydbwysedd o garbohydradau, protin, braster, ffibr a fitaminau a mwynau.



© O ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

- Ⓐ Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'ch meddyg teulu, neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu ymwelwch â www.nhsdirect.nhs.uk

Cofiwch ofyn i'ch meddyg teulu am gyngor cyn dechrau rhaglen ymarfer corff newydd, yn arbennig os nad ydych wedi gwneud ymarfer corff ers peth amser.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am fwyd yn www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/men

