

Brasterau

Mae brasterau'n rhan bwysig o'n deiet; maent yn rhoi egni a fitaminau pwysig (fitaminau A a D, er enghraifft) i'r corff. Maent hefyd yn cynnwys brasterau hanfodol na all y corff eu gwneud drosto'i hunan. Serch hynny, gall bwyta gormod o fraster fod yn ddrwg i ni. Bydd y Daflen Ffeithiau Bwyd hon yn disgrifio'r gwahanol fathau o fraster ac yn dweud pa fwydydd i'w bwyta i gael cydbwysedd iachus.

Sicrhau'r cydbwysedd cywir

O'u cymharu â mathau eraill o fwydydd, mae llawer iawn o galoriau (kcal) mewn braster ac olew – 9 kcal/g (4 kcal/g sydd mewn protein a charbohydrad). Felly, os yw un llond llwy fwrdd o olew (neu 15g o fraster) yn rhoi 135kcal i ni, fe welwch pam y mae'n bwysig i'n hiechyd a'n siâp i ni gadw golwg ar faint o fraster a bwydydd brasterog a fwydawn.

Mathau o fraster

Mae rhai mathau o fraster yn well o lawer i'n hiechyd na rhai eraill. Mae tri phrif fath o fraster – dirlawn, monoannirlawn ac amlannirlawn – ac mae'r rhan fwyaf o fwydydd yn cynnwys cyfuniad o'r tri braster hyn.

Caiff braster dirlawn a thrawsfrasterau eu cyfrif yn llai iachus gan eu bod yn gallu codi lefel y colesterol yn ein gwaed a'n gwneud yn fwy tebygol o gael clefyd y galon:

Brasterau dirlawn – mae'r rhain yn cynnwys brasterau caled fel lard, menyn, braster ar gig, ac maent i'w cael mewn cynhyrchion cig brasterog, bwydydd crwst, cacennau, bisgedi, mewn cynnyrch llath braster llawn ac mewn prydau cario allan.

Trawsfrasterau (olew llysiâu hydrogenaid) – olew llysiâu sydd wedi'i brosesu i'w wneud yn galed yw'r rhain; mae hyn hefyd yn eu gwneud yn llai iachus, fel brasterau dirlawn. Maent i'w cael mewn bwydydd sydd wedi'u prosesu fel cacennau, tartenni a bisgedi. Gallant ymddangos ar restrau cynhwysion fel 'partially hydrogenated vegetable fats/oil'.



Cyfrifir bod brasterau/olewau annirlawn ac omega-3 yn well i'n hiechyd gan y gallant helpu i ostwng lefel y colesterol yn y gwaed. Ceisiwch ddefnyddio'r rhain yn lle rhai o'r brasterau llai iachus:

Brasterau/olewau annirlawn – mae'r rhain i'w cael gan amlaf mewn bwydydd a ddaw o blanhigion fel hadau/grawn, cnau, llysiâu a ffrwythau. Gallant fod yn amlannirlawn, fel a geir mewn olewau blodau haul, soia, corn a sesame, neu'n monoannirlawn fel a geir mewn olew olewydd neu olew hadau rêp. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu ei bod yn dda cynnwys brasterau monoannirlawn gan eu bod yn helpu i hybu'r math iachus o golesterol yn y gwaed. Gallwch gynnwys y rhain yn eich deiet trwy ddefnyddio ychydig o'r mathau hyn y olew i goginio (yn lle lard neu fenyn), mewn dresin salad neu fel braster taenu. Mae llawer o frasterau monoannirlawn mewn cnau almon, cnau cyll a chnau mwnci a gall llond llaw fach bob dydd o rai heb eu halltu gyfrannu at ddeiet iachus. Gallwn gael ychydig o fitamin A a fitamin D o frasterau taenu wedi'u cyfnerthu.

Brasterau Omega-3 – gelwir y grŵp hwn o frasterau annirlawn yn asidau brasterog 'hanfodol' am nad yw'r corff yn gallu gwneud digon ohonynt. Gall y brasterau pwysig hyn helpu i atal y gwaed rhag ceulo a helpu i reoli rhythm y galon ac maent yn bwysig i bobl sy'n dod dros drawiad ar y galon.

Mae pysgod olewog fel penwaig Mair [pilchards], eog a sardîns yn ffordd ardderchog o gael omega-3. Maent hefyd yn ffordd dda o gael fitamin D nad yw ar gael mewn llawer o fwydydd.

Ceir ychydig bach o omega-3 mewn bwydydd o

blanhigion hefyde.e. olewau hadau rêp, soia, llin a hadau llin, a chnau Ffrengig. Mae gwir angen i ni gymryd mwy o'r brasterau hyn – mae mwy a mwy o dystiolaeth eu bod yn lles i'r iechyd mewn llawer o ffyrdd eraill hefyd.

Trwy fwyta llai o frasterau dirlawn a mwy o frasterau ac olewau iachach, annirlawn, cawn well cydbwysedd ar gyfer iechyd y galon.

Faint?

Mae angen braster ar bawb yn ein deiet ond mae bwyta gormod ohono'n ein gwneud yn fwy tebygol o fod dros ein pwysau. Mae hyn yn ein gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd difrifol fel diabetes Math 2, problemau â'r cymalau a rhai mathau o ganser. Ni ddylem gael mwy na thraean o'r holl fraster yn ein deiet o fathau dirlawn o fraster; dim mwy na 30g y diwrnod i ddynion a 20g y diwrnod i fenywod. Ni ddylem gael mwy na 2% o gyfanswm yr egni yn ein deiet o drawsfrasterau – tua 5g y dydd i oedolion. Dylai gweddill y brasterau a fwyta fod yn frasterau annirlawn (amlannirlawn neu monoannirlawn), yn cynnwys brasterau omega-3.

Dros y blynyddoedd diwethaf, cawsom ein hannog i fwyta llai o frasterau. Gallwn ddefnyddio'r labeli ar fwydydd i'n helpu i wneud hyn.

Mae rhai labeli bwyd yn nodi'r 'Reference Intakes' (RIs) ar gyfer brasterau a chaloriau ac, os nad yw'r label yn nodi'n wahanol, seilir y rhain ar fenyw o faint arferol sy'n gwneud faint o ymarfer corff sy'n arferol –

Egni: 8,400 kJ/2,000kcal

Cyfanswm y braster: 70g

Braster dirlawn: 20g

Dim ond canllaw yw hyn a bydd faint a fwyta yn amrywio o ddydd i ddydd. Mae'n dangos mai o fraster y deuai tuag un rhan o dair o gyfanswm y calorïau a gawn bob dydd.

Mae'r Panel Maeth ar gefn neu ochr pecynnau bwyd yn gallu dweud faint o fraster sydd mewn 100g o fwyd (y ganran) a faint o gyfanswm y braster sy'n dod o

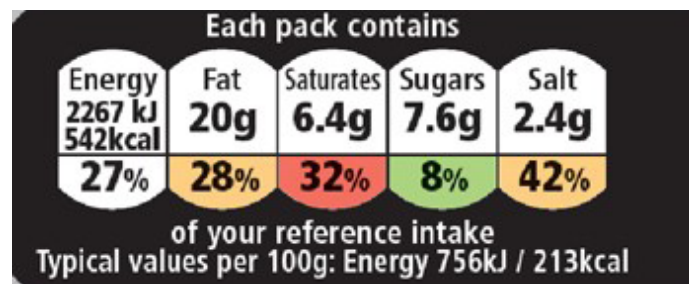
fraster dirlawn; mae rhai labeli hyd yn oed yn nodi faint sy'n fraster monoannirlawn a faint sy'n fraster amlannirlawn. Fel y gwelwch o'r enghraifft isod, rhestrir cyfanswm y braster gyntaf, ac ar lawer o labeli rhestrir y swm ym mhob dogn yn ogystal â'r swm ym mhob 100g.

Mae'r wybodaeth hon yn ddefnyddiol gan ei bod yn ein helpu i benderfynu a yw bwyd yn cynnwys 'llawer' neu 'ychydig' o fraster (a braster dirlawn) ar sail y canllaw isod:

Maethyn	Uchel ('llawer')	Isel ('ychydig')
<i>Braster</i>	17.5g/100g	Llai na 3g/100g
<i>Braster dirlawn</i>	5g/100g	Llai nag 1.5g/100g

Yn ddiweddar, mae gwneuthurwyr bwyd wedi bod yn cynnwys system cod lliw ar labeli bwyd ar flaen pecynnau fel y gall y prynwr weld yn sydyn pa faethynnau allweddol a faint o galoriau sydd mewn bwyd; mae adran braster bwydydd sydd â dros 17.5g o fraster i bob 100g (17.5% o fraster) yn goch, mae rhai sydd â rhwng 3 ac 17.5% yn ambr a rhai sydd â llai na 3% yn wyrdd.

Er enghraifft, mae'r label uchod yn dangos y bydd pob pecyn yn rhoi 20g o fraster i chi, sy'n 28% (ychydig dros chwarter) y braster yr argymhellir i chi ei gymryd bob dydd (RI) ac mae'n dweud bod 6.4g o'r braster yn fraster dirlawn.



Crynodeb

Mae brasterau'n digwydd yn naturiol ac mewn llawer o fwydydd wedi'u prosesu. Gall braster effeithio ar eich iechyd yn dibynnu faint ohono a pha fath yr ydych yn ei fwyta. Fel rheol, dylech fwyta llai o fraster dirlawn a thrawsfrasterau ac ystyried bwyta brasterau annirlawn a brasterau omega-3, sy'n iachach, yn eu lle. Bydd darllen labeli bwyd yn eich helpu i wneud dewisiadau iachach ac i gael y cydbwysedd cywir o frasterau yn eich deiet.

Rhagor o wybodaeth: Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Trawsfrasterau, Labeli ac Omega-3 i'w cael yn www.bda.uk.com/foodfacts

Dolenni defnyddiol:

www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/Fat.aspx

Gwybodaeth Faethegol

	Gwerthoedd Nodweddiadol	
	Ym mhob 100g	Ym mhob dogn (16g)
Braster	22.6g	3.6g
<i>faint ohono sy'n fraster dirlawn</i>	9.8g	1.6g
<i>braster amlannirlawn</i>	8.2g	1.3g
<i>braster monoannirlawn</i>	4.6g	0.7g