

Ffibr

Mae dau brif fath o ffibr:- ffibr hydawdd a ffibr anhydawdd. Mae'n bwysig cynnwys y ddau fath o ffibr yn eich deiet trwy fwyta amrywiaeth eang o fwydydd sy'n cynnwys ffibr gan eu bod yn lles i'r corff mewn gwahanol ffyrdd.

Beth yw ffibr?

Daw ffibr deietegol o'r rhannau o blanhigion rydym yn eu bwyta. Mae'n fath o garbohydrad nad yw'n cael ei dreulio na'i amsugno gan y corff i greu egni, ac mae'n pasio trwy'r coluddyn bach heb ei ddatelfennu. Fodd bynnag, mae peth ffibr deietegol yn cael ei eplesu yn y coluddyn mawr gan roi ychydig o egni.

Mae'r rhan fwyaf o fwydydd yn cynnwys cyfuniad o'r ddau fath o ffibr, ond mae rhai bwydydd yn cynnwys mwy o'r naill fath neu'r llall o ffibr. Cyfrifir bod bwyd yn 'fwyd ffibrog' [high-fibre] os yw'n cynnwys dros 6g o ffibr am bob 100g o'r bwyd.

Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o ffibr hydawdd mae ffrwythau, llysiau, corbys (yn cynnwys pys a ffa) a cheirch (uwd, er enghraifft). Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o ffibr anhydawdd mae grawnfwydydd, pasta a bara gwenith cyflawn, a chrwyn ffrwythau a llysiau.

Tabl 1:

Beth yw manteision ffibr i iechyd?

Manteision Ffibr Hydawdd	Manteision Ffibr Anhydawdd
Gall helpu i ostwng lefelau colesterol a phwysau gwaed, gan eich gwarchod rhag clefyd coronaidd y galon.	Gall helpu i atal clefydau'r colon, fel canser a diferticwlosis.
Mae'n helpu i leddfu dolur rhydd trwy hydoddi a ffurfio deunydd gludiog, tebyg i jel, yn y coluddion, gan dewychu carthion rhydd ac arafu taith bwyd trwy'r coluddion.	Mae'n helpu i atal rhwymedd trwy dynnu dŵr i'r perfedd, ychwanegu swmp a meddalur carthion wrth iddynt deithio trwy'r coluddion.
Gall helpu i ostwng lefelau glwcos yn y gwaed, sy'n help i atal a thrin diabetes.	Mae'n cynnal system dreulio iach fel eich bod yn cael eich gweithio'n rheolaidd (mae'ch corff yn cael gwared ar wastraff yn amlach).



Tabl 2:

Faint o ffibr ddylwn i ei gael?

Grŵp Oedran	Faint o ffibr a argymhellir (gramiau y dydd)
Plant (2-5 oed)	15g
Plant (5-11 oed)	20g
Plant (11-16 oed)	25g
Pobl ifanc (16-18 oed)	30g
Oedolion	30g

Awgrymiadau sut i gael mwy o ffibr

- Dewiswch fwydydd grawn cyflawn yn lle bara gwyn, pasta gwyn ac ati.
- Ceisiwch gynnwys ffibr ym mhob pryd. Gallech gymryd grawnfwyd ffibrog neu far grawnfwyd i frecwast, brechdan o fara gwenith cyflawn i ginio, a phasta gwenith cyflawn a llysiau i swper.
- Cadwch y croen am ffrwythau, llysiau a thatws a cheisiwch gael o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Cadwch ffrwythau a llysiau tun a rhai wedi'u rhewi yn y tŷ fel bod gennych rai wrth law!
- Ychwanegwch lysiau at sawsiau fel bolonês, cyrri a tshili.
- Defnyddiwch gorbys [pulses] fel ffacbys [lentils] a ffa i roi mwy o swmp i brydau fel cyrri a tshili.
- Blendiwch ffrwythau a llaeth/iogwrt i wneud smwddi blasus.
- Wrth goginio gartref, dewiswch flawd gwenith cyflawn yn lle blawd gwyn.
- I ginio, mae cawl llysiau cartref a brechdan yn dda yn y gaeaf. Yn yr haf, gallech gymryd salad yn lle cawl.
- Cymerwch ffrwythau ffres fel byrbryd a thaenwch ffrwythau sych ar rawnfwyd neu iogwrt. Mae bar grawnfwyd sy'n cynnwys ceirch, neu trail mix neu dafell o dôst gwenith cyflawn yn fyrbrydau blasus.

Tabl 3: Bwydydd sy'n cynnwys ffibr

Math o fwyd	Cyfanswm y ffibr mewn 100g	Maint dogn arferol	Mwy o ffibr hydawdd neu ffibr anhydawdd?
Grawnfwydydd a bara			
Bisged wenith	9.7g	40g	ffibr anhydawdd
Grawnfwydydd creision ffibr/bran	13-24.5g	30-40g	ffibr anhydawdd
Uwd	10-11g	30g	ffibr hydawdd
Muesli (math y Swistir)	6.4g	50g	ffibr anhydawdd
Bara brown	3.5g	40g	ffibr anhydawdd
Bara gwenith cyflawn	5.0g	40g	ffibr anhydawdd
Bara brown garw [granary]	3.3g	40g	ffibr anhydawdd
Bara ffrwythau a brag [malted]	2.6g	30g	ffibr anhydawdd
Reis brown (wedi'i ferwi)	0.8g	100g	ffibr anhydawdd
Sbageti gwenith cyflawn (wedi'i ferwi)	3.5g	150g	ffibr anhydawdd
Ffrwythau a Llysiau			
Afalau	1.8g	80g	ffibr hydawdd
Bricyll	6.3g	80g	ffibr hydawdd
Bananas	1.1g	80g	ffibr hydawdd
Mwyar duon	3.1g	80g	ffibr hydawdd
Ffrwythau sych cymysg	2.2g	25-30g	ffibr hydawdd
Afocado	3.4g	80g	ffibr hydawdd
Brocoli (wedi'i ferwi)	2.3g	80g	ffibr hydawdd
Moron (wedi'u berwi)	2.5g	80g	ffibr hydawdd
Pannas (wedi'u berwi)	4.7g	80g	ffibr hydawdd
Tatws newydd (wedi'u berwi yn eu crwyn)	1.1g	80-100g	ffibr hydawdd
Hen datws (wedi'u pobi yn eu crwyn)	2.7g	80-100g	ffibr hydawdd
Cnau a hadau			
Almonau	7.4g	25-30g	ffibr anhydawdd
Cnau Brasil	4.3g	25-30g	ffibr anhydawdd
Cnau cashew	3.2g	25-30g	ffibr anhydawdd
Cnau mwnci	6.4g	25-30g	ffibr anhydawdd
Cnau cyll	6.5g	25-30g	ffibr anhydawdd
Hadau sesame	7.9g	12g	ffibr anhydawdd
Hadau blodau haul	6.0g	16g	ffibr anhydawdd
Hadau Chia	34-35g	15-30g	ffibr anhydawdd
Hadau llin (euraid) [Flax/golden linseeds]	27-28g	15-30g	ffibr hydawdd
Pys a ffa			
Pys (wedi'u berwi)	4.5g	80g	ffibr hydawdd
Ffa pob (mewn saws tomato)	3.7g	200g	ffibr hydawdd
Ffa llydan (wedi'u berwi)	6.5g	80g	ffibr hydawdd
Ffa gwynion [butter beans] (o dun)	4.6g	80g	ffibr hydawdd
Gwygbys [chickpeas] (wedi'u berwi)	4.3g	80g	ffibr hydawdd
Ffa gwyrdd (wedi'u berwi)	4.1g	80g	ffibr hydawdd
Ffa coch (o dun)	6.2	80g	ffibr hydawdd

Crynodeb

Cofiwch fynd ati'n raddol i gynyddu faint o ffibr a gymerwch rhag i chi gael symptomau fel y bol yn chwyddo a gwynt, ac i roi cyfle i'ch corff arfer â chael mwy o ffibr. Cofiwch yfed digon o hylifau fel y gall y ffibr wneud ei waith yn iawn. Ceisiwch gael 8-10 cwpanaid o hylif y dydd, a'i gymryd yn rheolaidd trwy'r dydd.



Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilys gan feddyg neu gyngor deietegol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: www.freelancedietitians.org i chwilio am ddeietegydd preifat. Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i www.hpc-uk.org. Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts. Ysgrifennwyd gan Sammie Gill a Nona Ozerianskaya, Deietegwyr Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts.

© BDA Medi 2016. Dyddiad adolygu: Medi 2019.

