

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 eplethu 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.

