

Ffrwythau a llysiau – sut i gael pump y dydd

Gan fod bwyta ffrwythau a llysiau mor llesol i'r iechyd, dylai pawb ohonom geisio cyrraedd nod y llywodraeth o 'bump y dydd'.

Serch hynny, mae'r rhan fwyaf o oedolion Prydain tuag un dogn y dydd yn brin, a dim ond 8% o bobl yn eu harddegau a thua un rhan o dair o oedolion sy'n cyrraedd y nod. Pam nad ydym ni'n bwyta digon? Efallai bod pobl yn dal yn ansicr sawl dogn y dydd y mae arnynt eu hangen, beth yw dogn, neu hyd yn oed beth sy'n cael ei gyfrif yn ffrwyth neu'n llysieuyn. Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn trafod rhai o'r cwestiynau hyn, gan roi enghreifftiau blasus o sut i gael pum dogn o ffrwythau neu llysiau y dydd.

Pam y mae ffrwythau a llysiau mor llesol?

Yn ogystal â bod yn flasus, gallwch wneud pob math o bethau â ffrwythau a llysiau, maent yn llawn fitaminau a mwynau pwysig, nifer o ffytogemegau (sy'n digwydd yn naturiol mewn planhigion) a ffibr sy'n hanfodol i'ch iechyd da. Mae llawer o'r maethynnau hyn yn wrthocsidyddion (antioxidants) pwerus, sy'n gwarchod y corff rhag radicalau rhydd niweidiol sydd mewn llygryddion ac a all achosi afiechyd.

Mae astudiaethau wedi dangos bod pobl sy'n bwyta digonedd o ffrwythau a llysiau yn llai tebygol o gael llawer o glefydau, yn cynnwys pwysedd gwaed uchel, gordewdra, clefyd y galon a strôc, a rhai mathau o ganser (yn cynnwys canser y geg, y llwnc, y stumog, y coluddyn a'r ysgyfaint). Yn wir, amcangyfrifir bod deiet yn debygol o gyfrannu at ddatblygiad un o bob tri math o ganser, a chredir mai bwyta deiet iachus, cytbwys,



gyda mwy o ffrwythau a llysiau yw'r ffordd bwysicaf ond un o atal canser, nesaf at roi'r gorau i smygu.

Mae tystiolaeth yn dangos bod pob dogn o ffrwythau a llysiau a fwytw'n yn ein gwneud yn llai tebygol o gael clefyd y galon a strôc (hyd at 30%) a rhai mathau o ganser (hyd at 20%). Ymhlith y manteision eraill i iechyd mae arafu datblygiad cataractau (lens y llygad yn gymylog) a dirywiad y maciwla mewn pobl hŷn, lleihau symptomau asthma, gwella iechyd y system dreulio, rheoli diabetes yn well a'r posibilrwydd o wella iechyd yr esgyrn.

Yn ogystal, mae ffrwythau a llysiau yn cynnwys ychydig o galoriau a llawer o ffibr, ac felly gallent eich helpu i reoli'ch pwysau.

Faint ddylech chi ei fwyta?

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a'r Adran Iechyd yn dal i argymhell y dylem geisio bwyta o leiaf bum dogn 80g (cyfanswm o 400g o leiaf) o amrywiaeth eang o ffrwythau a llysiau bob dydd – ychydig dros un rhan o dair o'r holl fwyd a fwytw'n bob dydd, yn ôl y cyfrannau ar y Canllaw Bwyta'n Dda.

Yn ogystal, dylid annog plant i fwyta o leiaf bum dogn wahanol bob dydd. Rydym yn dechrau hoffi a pheidio â hoffi gwahanol fwydydd pan fyddwn yn ifanc iawn ac felly mae plant sy'n bwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau yn fwy tebygol o barhau i'w bwyta pan fyddant yn eu harddegau ac yn oedolion. Does dim canllawiau penodol ar faint dognau i blant, ond mae faint bynnag sy'n ffitio ar gleidr llaw'r plentyn yn rhoi syniad da i ni.

Beth sy'n cyfrif?

Mae ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi, wedi'u sychu ac o dun i gyd yn cyfrif. Hefyd, mae sudd ffrwythau neu llysiau 100%, smwddis sudd ffrwythau pur a chorbys yn cyfrif.

Cofiwch nad yw tatws, iam, plantain na casafa yn cyfrif at eich pump y dydd am eu bod yn fwydydd startsh. Ond mae tatws melys, pannas a pwmpenni cnau menyn yn cyfrif!

Faint yw dogn?

Mae un dogn yn cynnwys 80g o unrhyw un o'r isod:

Ffrwythau

- un fanana, oren, gellygen neu afal neu ffrwyth o faint tebyg
- hanner grawnffrwyth neu afocado
- tafell o ffrwyth mawr fel melon neu bînafal
- dau satswma, dwy eirinen neu ffrwyth o faint tebyg
- llond llaw o rawnwîn
- dau lond llaw o lusi duon bach neu fafon
- un llond llwy fwrdd o ffrwythau sych, fel syltanas, cyrens neu lugaeron, neu dri llond llwy fwrdd o salad ffrwythau (ffres/o dun mewn sudd ffrwythau)

Llysiau

- tri llond llwy fwrdd o llysiau (amrwd, wedi'u coginio, wedi'u rhewi neu o dun)
- tri llond llwy fwrdd o unrhyw fath o gorbys [pulses] – ffa, pys neu ffabys [lentils] (faint bynnag a fwytwch, dim ond fel un o'ch pump y dydd y mae corbys yn cyfrif)
- un llond dysgl grawnfwyd o letys, berwr dŵr [watercress] neu sbigoglys [spinach]

Sudd ffrwythau/llysiau a smwddis

Mae gwydraid (150ml) o sudd neu smwddi, heb ei felysu a'n cynnwys dim ond ffrwythau neu lysiau, yn cyfrif fel un dogn hefyd. Fodd bynnag, faint bynnag a yfwch (er enghraifft, mwy na 150ml) a faint bynnag o fathau o ffrwythau fydd yn y sudd, dim ond fel un dogn y bydd yn cyfrif am fod y broses o wneud sudd yn tynnu'r rhan fwyaf o'r ffibr o'r ffrwythau.

Mae malu ffrwythau'n sudd yn rhyddhau'r siwgr sydd yn y ffrwythau. Felly er mwyn lleihau'r effaith ar eich dannedd, cymerwch wydraid bach gyda bwyd.

Pump y dydd – y ffordd hawdd!

Ceisiwch fwyta dogn neu ddau gyda phob pryd a dewis ffrwythau neu lysiau fel byrbryd. Yna, bydd yn hawdd bwyta o leiaf bump y dydd.

Beth am atchwanegion?

Peidiwch â dibynnu ar atchwanegion [supplements] i gael y fitaminau a'r mwynau y mae ar eich corff eu hangen os nad oes gweithiwr iechyd proffesiynol wedi dweud wrthyf am eu cymryd, er enghraifft ymwelydd iechyd pan fyddwch yn dymuno beichiogi. Ni ddylech gymryd atchwanegion yn lle deiet a ffordd o fyw iachus.

Mae deiet cytbwys sy'n cynnwys digon o ffrwythau a llysiau yn rhatach ac yn fwy maethlon a gall rhai cyfuniadau o atchwanegion wneud niwed i'r corff. Os hoffech wybod rhagor, holwch eich meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol arall, fel deietegydd.

Enghraifft o ddiwrnod:

Brecwast

Powlenaid o rawnfwyd brecwast grawn cyflawn gyda banana wedi'i sleisio arno a gwydraid o sudd ffrwythau pur.

Byrbryd canol bore

Mwynhewch eich hoff lysiau amrwd – tomatos bach, madarch bach, ffyn moron neu ffyn seleri.

Cinio

Ychwanegwch salad bach at frechdan i ginio a chymerwch becyn bach o resins.

Byrbryd canol prynhawn

Cymerwch sleisys o felon neu fango yn lle bisgedi.

Swper

Mwynhewch tshili sbeislyd neu gaserol gaeaf yn llawn llysiau'r tymor.

Rhagor o wybodaeth: Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Bwyta'n Iach a Phecynnau Bwyd i'w cael yn: www.bda.uk.com/foodfacts

Awgrymiadau sut i gael pum dogn y dydd

- **Dewiswch ffrwythau a llysiau yn eu tymor:** Dewiswch gynnyrch ffres oherwydd mae'n fwy tebygol o fod wedi'i dyfu'n lleol, yn werth yr arian ac yn edrych a blasu'n well.
- **Ewch am liwiau'r enfys:** Mae amrywiaeth yn bwysig. Mae ffrwythau a llysiau o wahanol liwiau'n cynnwys gwahanol gyfuniadau o fitaminau, mwynau a ffibr, felly er mwyn cael y budd mwyaf, ceisiwch fwyta un dogn o bob grŵp lliwiau. Gallwch ddewis ffrwythau a llysiau coch, gwyrdd, melyn, gwyn, porffor ac oren.
- **Bwytwch lai o fenyn, hufen a sawsiau caws – os o gwbl!** Er nad oes llawer o galoriau mewn ffrwythau a llysiau, mae'r hyn rydych yn ei fwyta gyda nhw yn gallu codi'r calorïau yn sylweddol.
- **Peidiwch â bwyta gormod o ffrwythau sych:** Er bod dogn 30g o ffrwythau sych, fel bricyll, datys, resins ac ati yn cyfrif at eich pump y dydd, mae ffrwythau sych hefyd yn cynnwys llawer o siwgr a cholorïau. Er mwyn gwarchod eich dannedd, bwytwch nhw gyda bwyd ac nid fel byrbryd rhwng prydau.
- **Darllenwch yr wybodaeth faethegol ar labeli a chwilio am y logo '5-a-day':** Gall llysiau sydd mewn bwydydd cyfleus fel prydau parod, sawsiau pasta a phrydau cario allan gyfrannu at eich pump y dydd ond mae llawer o'r bwydydd hyn yn cynnwys llawer o halen, siwgr a braster hefyd. Darllenwch yr wybodaeth faethegol i weld a allwch gael eich pump y dydd mewn ffordd iachach.
- **Cymerwch lai o gig ar eich plât:** Cymerwch fwy o lysiau a chorbyys gyda'ch bwyd trwy eu hychwanegu at gawliau, cyrris a chaserols er mwyn cael mwy o flas, gwell ansawdd a maeth o blanhigion.
- **Byddwch yn ofalus o'ch ffrwythau a'ch llysiau:** Mae'n hawdd dinistrio'r maethynnau mewn ffrwythau a llysiau wrth barato'i bwyd, a thrwy eu coginio felly, os oes modd, bwytwch nhw'n amrwd. Wrth goginio llysiau, rhwch gynnig ar eu stemio, eu coginio yn y popty microdon, eu rhostio neu eu potsio yn hytrach na'u berwi er mwyn cadw mwy o faeth ynddynt.
- **Cadwch ddigon o fwyd yn y rhewgell a'r cwpwrdd:** Cadwch ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi a/neu mewn tuniau. Maent yn hwylus, yn cadw'n ffres yn hirach ac yn cyfrif at eich pump y dydd.

Crynodeb

Dydi hi ddim yn anodd cyrraedd y nod o bump y dydd. Trwy fwyta o leiaf bum dogn y dydd o ffrwythau a llysiau amrywiol, byddwch yn edrych ac yn teimlo'n well, a byddwch hefyd yn rhoi llawer o faethynnau hanfodol i'ch corff a fydd yn helpu i'ch cadw'n iach am amser hir.

This Food Factsheet is a public service of The British Dietetic Association (BDA) intended for information only. It is not a substitute for proper medical diagnosis or dietary advice given by a dietitian. If you need to see a dietitian, visit your GP for a referral or: www.freelancedietitians.org for a private dietitian. To check your dietitian is registered check www.hcpc-uk.org Food Fact Sheets on general dietary topics are available to download free of charge at www.bda.uk.com/foodfacts

Written by Helen Bond, Dietitian.

The information sources used to develop this fact sheet are available at www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA July 2017. Review date July 2020.

