

Iechyd y Galon

Mae'r daflen ffeithiau hon yn cynnwys gwybodaeth ymarferol, gyfredol, am y ffordd i gadw'ch calon yn iach trwy wneud y dewisiadau iawn o ran bwydydd a diodydd.

Mae'ch arferion o ddydd i ddydd yn bwysig i iechyd y galon – fel bwyta deiet iachus, cael digon o ymarfer corff, rhoi'r gorau i smygu, yfed llai o alcohol a chadw'ch pwysau'n iach. Trwy ofalu am eich calon, rydych yn lleihau'r risg o gael clefyd y galon ac yn helpu i warchod eich calon os oes gennych broblemau eisoes. Gall deiet sy'n lles i'r galon helpu i ostwng lefelau colesterol a phwysedd gwaed, lleihau'r risg o ddiabetes a'ch helpu i gadw'ch pwysau'n iach.

Mwynhewch amrywiaeth o ffrwythau a llysiau

Mae ffrwythau a llysiau'n rhoi fitaminau, mwynau, ffibr a maethynnau eraill o blanhigion i chi, fel gwrthocsidyddion sy'n helpu i warchod eich calon. Mae ffrwythau a llysiau ffres, rhai wedi'u rhewi, rhai o dun a rhai wedi'u sychu yn cyfrif. Ceisiwch gael pum dogn neu fwy bob dydd.

Mae dogn (80g) yn golygu:

- tri llond llwy fwrdd orlawn o lysiau
- llond dysgl bwddin o salad
- dau ffrwyth bach fel eirin neu satswmas
- un ffrwyth mwy o faint fel afal, oren, eirinen wlanog neu fanana ganolig ei maint
- llond llaw o rawnwin, ceirios neu aeron
- gwydraid 150ml o sudd ffrwythau 100% heb ei felysu
- llond llaw, tua 30g, o ffrwythau sych.

Nid yw atchwanegiadau yn gwneud cymaint o les â bwyta ffrwythau neu lysiau. Edrychwch ar ein Taflen Ffeithiau am Fitaminau i gael gwybod mwy.

Mae corbys [pulses] (ffa, pys a ffacys [lentils]) yn rhyddhau eu hynni'n araf a chredir bod hynny'n lles i iechyd y galon.

Credir hefyd bod soia, cynnyrch soia a cheirch yn gwneud mwy o les am eu bod yn gostwng lefelau colesterol. Cewch ragor o wybodaeth ar ein Taflen Ffeithiau am Soia a Iechyd.

Bwytwch lai o halen

Gall bwyta gormod o halen eich gwneud yn fwy tebygol o gael pwysedd gwaed uchel ac mae hynny'n cynyddu'r risg o gael clefyd coronaidd y galon. Argymhellir nad yw oedolyn yn cael mwy na 6g y dydd – tua llond llwy de. Ceisiwch beidio ag ychwanegu halen wrth goginio nac wrth y bwrdd. Mae llawer o'r halen a fwydawn wedi'i guddio mewn bwydydd fel cawliau, prydau parod, bisgedi a rhai mathau o fara a grawnfwyd brecwast – felly darllenwch y label i weld faint o halen sydd ynddynt.

Bwytwch ragor o bysgod

Mae pysgod gwyn yn ffordd dda o gael protein difraster ac mae pysgod olewog yn cynnwys braster amlannirlawn o'r



enw omega-3 sydd, mae'n debyg, yn lles i'r galon. Ceisiwch gael dau dogn o bysgod yr wythnos, un ohonynt yn bysgod olewog.

Mathau o bysgod olewog	Awgrymiadau sut i fwyta pysgod olewog	Ffyrdd eraill o gael omega-3 os nad ydych yn bwyta pysgod
Penwaig – ffres neu wedi'u piclo	Wedi'u piclo – gyda salad, wedi'u grilio gyda thatws newydd a llysiau	Llysiau dail gwyrdd yn enwedig brocoli, sbigoglys neu fresych
Mecryll – ffres, o dun neu trwy fwg	Haenau mewn salad reis, neu wedi'u grilio gyda thatws newydd a llysiau	Olew soia neu canola (hadau rëp)
Sardîns – ffres neu o dun mewn olew neu ddŵr	Wedi'u grilio neu eu barbeciwio, neu sardîns o dun ar dôst	Cnau Ffrengig, hadau llin a'u holew
Penwaig Mair [pilchards] – o dun mewn saws tomato	Gyda phasta a salad gwyrdd neu ar dôst	Bwydydd wedi'u cyfnerthu ag omega-3
Brithyll – ffres neu trwy fwg	Wedi'u potsio, eu grilio neu eu pobi	
Penwaig cochion [kippers] – ffres neu o becyn gwactod	Wedi'u potsio i frecwast neu swper	
Eog – ffres, wedi'i rewi neu o dun	Cacennau pysgod a chymysgedd pastai pysgod	

Deall brasterau

Mae sawl math o fraster yn y deiet ac mae'r rhain yn effeithio ar y galon mewn ffyrdd gwahanol.

Mae **trawstrasterau** sydd mewn bwydydd wedi'u prosesu yn cynyddu'r risg o glefyd y galon. Mae bwyta llai o fwydydd wedi'u prosesu a phrydau parod yn ffordd dda o fwytau llai o drawsfrasterau. Coginiwch brydau parod gan ddefnyddio cynhwysion ffres.

O gynnyrch anifeiliaid yn bennaf y daw **braster dirlawn**. Mae cysylltiad rhwng bwyta llawer o fraster dirlawn a lefelau uchel o golesterol niweidiol (LDL). Bwytwch lai o fwydydd wedi'u prosesu a rhagor o ffrwythau, llysiau a bwydydd startsh er mwyn cael llai o fraster dirlawn. Os bwytwch symiau cymedrol o **fraster monoannirlawn a braster amlannirlawn**, gall hynny ostwng lefelau'r colesterol niweidiol hefyd. Mae'r tabl dros y dudalen yn dangos pa fwydydd sy'n cynnwys y gwahanol fathau o fraster.

Sterolau a stanolau planhigion

Mae rhai bwydydd, yn cynnwys sbrediau braster, llaeth ac iogwrt yn cael eu cyfnerthu â sterolau a stanolau planhigion

Ffynonellau braster			
Brastererau dirlawn	Brasterau amlannirlawn	Brasterau monoannirlawn	Trawsfrasterau
Menyn, ghee, lard, siwet, toddion [dripping], caws, hufen, llaeth braster llawn a braster ar gig a dofednod. Bwydydd wedi'u prosesu fel byrgers, sosejis, crwst, peis, cacennau, bisgedi a phwdinau bras.	Olew blodau haul, corn, soia a hadau rêp. Sbrediau wedi'u gwneud o'r mathau hyn o olew. Cnau a hadau.	Olewau olewydd a hadau rêp (canola). Afocados. Rhai cnau yn cynnwys cnau Ffrengig, almonau a chnau pecan.	Bwydydd wedi'u prosesu (gweler <i>brasterau dirlawn</i>). Bwyd cyflym. Bwydydd cario allan.

(sylweddau naturiol o blanhigion sy'n lleihau faint o golesterol gaiff ei amsugno yn y coluddyn).

Er bod yr effaith yn amrywio o berson i berson, mae tystiolaeth i ddangos bod sterolau a stanolau planhigion yn gallu helpu i ostwng lefelau colesterol hyd at 10-15% wrth fwyta 2g y dydd yn rheolaidd fel rhan o ddeiet cytbwys, iachus.

Dewiswch ragor o fwydydd ffibr uchel

Mae bwyta mwy o fwydydd sy'n cynnwys llawer o ffibr, fel grawn cyflawn, corbys [pulses], ffrwythau a llysiau yn helpu i leihau'r risg o glefyd y galon. Maen nhw'n helpu i'ch llenwi hefyd a gall hynny fod yn fuddiol os ydych yn ceisio colli pwysau. Dechreuwch fwyta bara gwenith cyflawn neu fara garw yn lle bara gwyn, a defnyddiwch reis brown a grawnfwydydd brechwast grawn cyflawn.

Mae rhai o'r bwydydd hyn yn cynnwys llawer o ffibr hydawdd, sy'n helpu i ostwng lefelau colesterol LDL. Maent yn cynnwys ceirch, bran ceirch, a chorbys fel ffa pob, cidna bêns, ffa soia, pys, ffacbys [lentils] a gwygbys [chickpeas].

Bwytwch/yfwch llai o siwgwr

Bwytwch lai o fwydydd siwgrwlyd fel cacennau, bisgedi, melysion, siocledi, hufen iâ a diodydd meddal llawn siwgwr er mwyn cadw'ch pwysau'n iachach a lleihau'r risg o gael clefyd y galon.

Darllenwch y labeli i weld faint o siwgwr sydd mewn bwydydd a cheisiwch gael dim mwy na 30g o siwgwr y dydd.

Ceisiwch gadw'ch pwysau'n iach

Os gallwch gyrraedd pwysau iachach, gallwch wella lefelau'r colesterol yn eich gwaed. Dechreuwch trwy wneud mwy o ymarfer corff a chadw golwg ar faint eich dograu bwyd.

Deiet Ardal Môr y Canoldir

Mae gwaith ymchwil yn dangos y gallqhx leihau'r risg o glefyd y galon trwy fwyta deiet fel pobl ardal Môr y Canoldir.

Fel rheol, mae deiet yr ardal hon yn llawn ffrwythau, llysiau, pysgod olewog a bwydydd grawn cyflawn, gydag ychydig o gig a chynnyrch llaeth. Daw'r rhan fwyaf o'r braster o frasterau monoannirlawn fel olew olewydd.

Awgrymiadau i gadw'ch calon yn iach

- Ceisiwch fwyta o leiaf 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Bwytwch ddau ddogn o bysgod yr wythnos, un ohonynt yn bysgod olewog.
- Bwytwch ragor o bys, ffa, ffacbys a llysiau.
- Bwytwch lai o fwydydd wedi'u prosesu, bwydydd â chrwst, bwyd wedi'i ffrïo a bwydydd cyflym – dewiswch frechdanau neu rôls iachus, taten trwy'i chroen neu fwydydd cartref.
- Bwytwch lai o gynnyrch cig brasterog (sosejis, peis, pastis, rholiau selsig a bacwn rhesog) – bwytwch gig heb ei brosesu neu bysgod yn lle hynny.
- Dewiswch sbrediau wedi'u gwneud o blanhigion fel olew olewydd, hadau rêp neu flodau haul.
- Dewiswch fwy o fwydydd sy'n cynnwys llawer o ffibr – bara a grawnfwydydd brechwast sy'n cynnwys llawer o ffibr, ceirch, reis a phasta brown, a ffa, pys a ffacbys.
- Dewiswch fyrbrydau iachach fel ffrwythau, torth ffrwythau, crympedi, ffrwythau sych, cnau heb halen, iogwrt braster isel, grawnfwydydd ffibr uchel neu fara ceirch.
- Peidiwch â bwyta llawer o halen – bwytwch lai o fwydydd wedi'u prosesu a bwydydd cario allan, a llai o fyrbrydau hallt fel creision a chnau; llai o sawsiau o duniau a phacedi, llai o gynnyrch grefi a sawsiau ac ati fel sos coch.
- Cadwch at y canllawiau ar gyfer alcohol (dim mwy nag 14 uned yr wythnos i ddynion a menywod, wedi'u rhannu dros dri diwrnod neu fwy) a cheisiwch gael dau ddiwrnod di-alcohol yr wythnos
- Gwnewch rywbeth egniol am o leiaf hanner awr bob dydd.
- Peidiwch â smygu a cheisiwch osgoi manau lle mae pobl yn smygu.

Crynodeb

Os penderfynwch wneud newidiadau, dechreuwch yn araf gydag un neu ddau o'r awgrymiadau. Cofiwch, y peth gorau yw canolbwyntio ar wella'ch patrymau bwyta ac ymarfer corff yn hytrach nag anelu at golli pwysau. Trwy fwyta'n dda a chael digon o ymarfer corff gallech golli pwysau neu beidio – ond byddwch yn gwella iechyd y galon hyd yn oed os bydd eich pwysau'n aros yr un fath.

Rhagor o wybodaeth

Mae Tafenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill fel Colesterol, Soia, Omega-3 a Stanolau a Sterolau i'w cael yn: www.bda.uk.com/foodfacts

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 dyls 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.hcpc-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 Lucy Aphramor, Deietegydd. Adolygwyd gan Susan Short, Deietegydd Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts © BDA Gorffennaf 2017. Dyddiad adolygu: Gorffennaf 2020.

