

## Omega-3

Mae llawer o sôn am frasterau omega-3 ac mae'n siŵr eich bod wedi clywed bod bwydydd sy'n cynnwys llawer o omega-3 yn lles i chi. Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn edrych ar y bwydydd sy'n cynnwys brasterau omega-3, faint y mae arnoch ei angen a'r manteision posib i iechyd.

### Beth yw omega-3?

Teulu o frasterau sy'n bwysig i'n hiechyd yw omega-3. Daw brasterau omega-3 ar wahanol ffurfiau:

- Nid yw'r corff yn gallu gwneud ALA (asid alffa-linolenig) ac felly mae'n rhaid i ni ei fwyta yn ein deiet. Mae'n gwneud gwaith pwysig ac mae arnom ei angen i wneud brasterau omega-3 eraill. Cawn ALA yn bennaf mewn olew llysiau, hadau rêp a hadau llin, cnau (cnau Ffrengig, cnau pecan a chnau cyll) a llysiau â dail gwyrdd.
- Mae EPA (asid eicosapentaenoig) a DHA (asid docosahecsaenoig) yn frasterau cadwyn hir y gellir eu gwneud o ALA yn ein cyrff. Y rhain sydd â'r manteision mwyaf uniongyrchol i iechyd.

### O ble y daw brasterau omega-3?

Mae ALA'n gwneud EPA a DHA yn araf, a dim ond ychydig sy'n cael ei ffurfio. Y ffordd orau o sicrhau ein bod yn cael digon o EPA a DHA yw bwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o'r brasterau hyn. Mae bwyta pysgod ac, yn enwedig, bysgod olewog yn ffordd dda o gael EPA a DHA. Mewn pysgod olewog y mae'r lefelau uchaf ac felly dylem geisio cynnwys y rhain yn ein deiet arferol. Mae pysgod gwyn yn cynnwys peth omega-3 ond llai o lawer na physgod olewog. Gallwch gynnwys pysgod o dun ond caiff yr omega-3 ei dynnu o rai brandiau o diwna wrth ei brosesu, felly cofiwch ddarllen y label. Cofiwch, mae omega-3 mewn pysgod gwyn hefyd, felly ceisiwch eu cynnwys nhw. Dyma rai enghreifftiau: penfras [cod], hadog, lleden, morlas [pollack], celog [coley], lleden chwithig [Dover sole], lleden dywod [dab], lleden fwd [flounder], mingrwn [red mullet] a'r chwyrnwr [gurnard]



### Manteision bwyta pysgod olewog

Gwelwyd bod pobl o ardal Môr y Canoldir, Japan a'r Ynys Las sy'n cael llawer o omega-3 yn eu deiet yn llai tebygol o gael clefyd y galon na thrigolion gwledydd gorllewinol fel Prydain ac America. Oherwydd hyn a manteision eraill i'r iechyd, argymhellir ein bod yn bwyta rhagor o fwydydd sy'n cynnwys omega-3.

Yn ogystal ag omega-3, mae bwyta pysgod a physgod cregyn yn ffordd dda o gael llawer o fitaminau, a mwynau fel iodid, calsiwm a seleniwm.

- Mae'r rhain yn rhoi maethynnau eraill pwysig fel fitaminau A a D a phrotein
- Gallant warchod y galon a'r pibellau gwaed rhag clefydau
- Maent yn helpu'ch babi i ddatblygu'n iach yn ystod beichiogrwydd ac wrth fwydo ar y fron
- Gall helpu i warchod cof da ac i atal a thrin iselder ysbryd

### Cynaliadwyedd

Olew pysgod y mor yw prif ffynhonnell omega-3 ond mae niferoedd rhai mathau o bysgod, fel brithyll ac eog gwyllt, yn gostwng ac felly ceisiwch ddewis pysgod o ffynonellau cynaliadwy os oes modd. Gallwch wneud hyn trwy chwilio am fwydydd sydd â thystysgrif y Marine Stewardship Council (MSC) neu edrych yn Good Fish Guide y Gymdeithas Cadwraeth Forol. Ar hyn o bryd, caiff peth o'r omega-3 mewn atchwanegiadau ei wneud o feicro-algâu ac mae ymchwilwyr yn dal i chwilio am ffordd cynaliadwy o gynhyrchu omega-3 o blanhigion.

### Pa bysgod/pysgod cregyn sy'n ffordd dda o gael omega-3?

|                          |                  |                       |
|--------------------------|------------------|-----------------------|
| mecryll                  | neu wedi'i rewi) | cranc (ffres)         |
| penwaig                  | brithyll         | silod mân [whitebait] |
| cochion                  | sbratiaid        | cleddbysgod           |
| penwaig Mair [pilchards] | eog              | sardîns               |
| tiwna (ffres             | penwaig          |                       |

## Canllawiau i faint dogn

| Oedran              | Maint un dogn  |
|---------------------|--|
| 18 mis i dair oed   | ¼ - ¾ ffiled fechan neu 1 - 3 llond llwy fwrdd             |
| pedair i chwech oed | ½ - 1 ffiled fechan neu 2 - 4 llond llwy fwrdd             |
| saith i 11 oed      | 1 - 1½ ffiled fechan neu 3 - 5 llond llwy fwrdd            |
| 12 oed i oedolyn    | 140g (5 owns) pysgod ffres neu 1 tun bach o bysgod olewog. |

## Faint ddylwn i ei fwyta?

Dylai pawb geisio bwyta ddau ddogn o bysgod yr wythnos, un ohonynt yn bysgod olewog. Ym Mhrydain, does dim argymhelliad penodol o faint o omega-3 ddylai pobl yn gyffredinol ei gael.

## Beth am ddiogelwch?

Bu peth sôn am gemegau a all fod yn niweidiol mewn rhai mathau o bysgod.

- Gall siarcod, cleddbysgod a marlyniaid gynnwys arian byw a all niweidio system nerfol babanod cyn eu geni ac felly dylai menywod sy'n feichiog neu'n bwriadu beichiogi, a phlant o dan 16 oed, eu hosgoi.
- Dylai oedolion eraill, yn cynnwys merched sy'n bwydo ar y fron, gael dim mwy nag un dogn o'r pysgod neilltuol hyn mewn wythnos.
- Gall menywod sydd wedi pasio oedran cael plant neu rai nad ydynt yn bwriadu cael plant, a dynion a bechgyn fwyta hyd at bedwar dogn o unrhyw bysgod olewog eraill mewn wythnos.
- Mae'n ddiogel i fenywod sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron, neu sy'n debygol o feichiogi, a merched a all feichiogi yn y dyfodol, gael hyd at ddau ddogn o bysgod olewog yr wythnos.

## Beth os nad ydw i'n hoffi/bwyta pysgod?

Os nad ydych yn bwyta pysgod, gallwch gael omega-3 o'r bwydydd hyn: cnau a hadau e.e. cnau Ffrengig a hadau pwpenni; olew llysiâu e.e. olew hadau rêp a hadau llin; soia a chynnych soia e.e. ffa, llaeth a tofu; a llysiâu deiliog gwyrdd.

## Bwydydd wedi'u cyfnerthu ag omega-3

Ychwanegir omega-3 at rai bwydydd a gallant fod yn ddefnyddiol, yn enwedig i bobl nad ydynt yn bwyta cig ac i rai sy'n osgoi pysgod. Mae'r rhain yn cynnwys wyau a rhai brandiau o laeth, iogwrt, bara a sbrediau. Mae'r bwydydd hyn yn eich helpu i gael rhagor o omega-3.

## Atchwanegion

Ar hyn o bryd, nid oes argymhellion ar gyfer atchwanegion omega-3 ym Mhrydain. Y peth gorau yw ceisio cael omega-3 o fwydydd ond gall y cyngor isod fod yn fuddiol os dewiswch gymryd atchwanegyn:

- Chwiliwch am olew omega-3 yn hytrach nag olew iau pysgod
- Edrychwch faint o fitamin A sydd ynddo - mae'r Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (SACN) yn cynghori, os ydych yn cymryd atchwanegiadau sy'n cynnwys fitamin A, na ddylech gael mwy nag 1.5mg (1500ug) y dydd o gyfuniad o fwyd ac atchwanegiadau
- Peidiwch â chymryd atchwanegiadau'n cynnwys fitamin A os ydych yn feichiog neu'n bwriadu beichiogi
- Edrychwch ar y labeli i weld faint o DHA ac EPA sydd ynddynt – cadwch at y swm a gaech bob dydd trwy fwyta un neu ddau ddogn o bysgod yr wythnos (tua 450mg o EPA a DHA y dydd i oedolion)
- Dewiswch atchwanegyn sy'n addas i'ch oedran – bydd angen llai ar blant nag ar oedolion
- Holwch ddeietegydd am gyngor os nad ydych yn siŵr

## Crynodeb

Mae manteision bwyta pysgod olewog yn fwy na'r peryglon a geir o lygryddion. Dylai'r rhan fwyaf ohonom geisio bwyta rhagor o bysgod o ffynonellau cynaliadwy, gan gofio'r cyngor a roddir i fenywod sydd yn oedran cael plant a phlant o dan 16 oed. Ar hyn o bryd, nid argymhellir bod plant ac oedolion iach yn cymryd atchwanegiadau, ond mae tystiolaeth wedi dangos yn ddiweddar bod gan frasterau omega-3 ran i'w chwarae yn atal clefyd y galon ac yn trin clefydau eraill.

**Rhagor o wybodaeth:** Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Deiet wedi'i Seilio ar Blanhigion, Iechyd y Galon, Colesterol a Bwyta'n Iach ar gael yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)

## Dolenni defnyddiol:

The Marine Conservation Society  
[www.fishonline.org](http://www.fishonline.org)

