

Halen ac Iechyd

Mae meinweoedd ein cyrff wedi'u gwneud o lu mawr o gelloedd o wahanol siapiau a meintiau ac iddynt wahanol swyddogaethau. Mae angen digon o halen ar y celloedd hyn i gyd er mwyn iddynt weithio'n iawn. Mae halen yn gwneud gwaith pwysig yn cario dŵr o gwmpas y corff ac yn cario negeseuon rhwng yr ymennydd a gweddill y corff. Fodd bynnag, fel gyda'r rhan fwyaf o bethau, mae gormod o halen yn ein deiet yn gallu achosi problemau – dargadw dŵr, pwysedd gwaed uchel, ac yn y pen draw, mwy o risg o drawiad ar y galon, clefyd yr arennau a strôc, ac felly mae'n werth cadw o fewn terfynau diogel.

Halen a bwydydd bob-dydd

Nid yw llawer o fwydydd bob-dydd yn amlwg yn hallt, ond gall fod llawer o 'halen cudd' ynnddynt. Mae rhai ohonom yn ychwanegu halen at ein bwyd wrth ei goginio neu ar y plât wrth y bwrdd, ond mae tua 75% o'r halen a gawn wedi'i ychwanegu'n barod at y bwyd a brynwn. Daw'r rhan fwyaf o hwn o fwydydd fel cynnyrch cig wedi'i brosesu, byrbrydau (fel creision a bisgedi), prydau parod, cawliau a sawsiau pasta.

Gall hyd yn oed fara a grawnfwydydd brechwast gynnwys llawer o halen ond, yn ddiweddar, mae llawer o wneuthurwyr bwyd wedi dechrau ychwanegu llai o halen. Os penderfynwch fwyta llai o fwydydd wedi'u prosesu, gall wneud gwahaniaeth mawr ac mae'n haws i chi wneud hyn os yw'r labeli'n dangos yn glir faint o halen sydd yn y bwyd.



Sut alla i wybod pa fwydydd sy'n cynnwys llawer o halen?

Oherwydd newidiadau yn y deddfau am labelu bwydydd yn ddiweddar, mae label 'goleuadau traffig' ar lawer iawn o fwydydd i'ch helpu i wneud dewis iachach. Mae lliwiau 'goleuadau traffig' yn eich helpu i weld yn syth a oes llawer, swm canolig neu ychydig o wahanol faethynnau mewn 100g o'r bwyd. Dyma ganllaw hwylus ar gyfer bwydydd sydd heb label 'goleuadau traffig' eto:

	Ychydig	Swm Canolig	Llawer
Halen	0g-0.3g	0.3g-1.5g	Dros 1.5g
Sodiwm	0g-0.1g	0.1g-0.6g	Dros 0.6g

Er mwyn cael syniad faint o halen rydych yn ei gael mewn diwrnod arferol, gall helpu i edrych faint o halen sydd mewn dogn – dylai hynny fod ar y label hefyd.

Mae'r Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (SACN) yn argymhell dim mwy na 3g y dydd i blant rhwng pedair a chwech oed, a dim mwy na 6g y dydd i oedolion iach. Fodd bynnag, mae arolygon bwyd cenedlaethol yn dangos bod llawer ohonom yn dal i gymryd hyd at 33% yn fwy na hyn. Yn ogystal, mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn argymhell y dylai pawb ohonom anelu at gymryd dim mwy na 3g y dydd erbyn 2025, ac y dylai pobl sydd mewn perygl o gael clefyd y galon haneru faint o halen maent yn eu gymryd yn awr.

Ystyriwch Halen:

- Defnyddiwch ychydig iawn neu ddim halen wrth goginio – defnyddiwch berlysiau a sbeisys fel pupur du yn lle hynny.
- Peidiwch â rhoi halen ar y bwrdd.
- Cymerwch lai o fwydydd wedi'u prosesu a phrydau parod, sy'n cynnwys llawer o halen, a cheisiwch wneud eich bwyd o'r dechrau'n deg.
- Edrychwch ar labeli bwyd a dewiswch fwydydd sydd â llai o halen. Gall fod gwahaniaeth mawr rhwng gwahanol fathau a gwahanol frandiau.
- Defnyddiwch y labeli 'goleuadau traffig' ar y pecynnau i'ch helpu i wneud dewisiadau doeth.
- Cymharwch lefelau halen bwydydd tebyg a cheisio dewis y rhai sydd â llai o halen.
- Gofynnwch am fwydydd heb halen ychwanegol mewn bwytai a llefydd cario allan.
- Er bod honiadau bod halen gourmet a halen amgen yn well i chi na halen cyffredin, mae'r pethau hyn yn dal i ychwanegu rhyw fath o halen i'ch deiet.

Sodiwm v Halen: beth yw'r gwahaniaeth?

Halen yw'r term bob-dydd a ddefnyddiwn ar gyfer cyfansoddyn cemegol o'r enw sodiwm clorid; mae halen yn cynnwys sodiwm a chlorin. a dyna sy'n rhoi ei enw cemegol iddo. Er nad yw'r ddeddf yn mynnu hynny, mae rhai gwneuthurwyr bwyd yn nodi ar eu labeli faint o sodiwm sydd mewn eitem.

Wrth feddwl faint o halen rydym yn ei gymryd, mae'n bwysig gwybod bod pob 1g o sodiwm yn golygu 2.5g o halen, ac ystyried hynny pan fyddwch yn cyfrif faint o halen rydych yn ei gymryd o ddydd i ddydd.

Bwydydd y mae'n werth edrych faint o halen sydd ynddynt:

- cigoedd wedi'u halltu a chynnyrch cig wedi'ibroses, e.e. ham, cig moch, sosejis, pate, salami
- cawliau parod a chawliau powdwr
- sos coch, saws soi, mayonnaise, picl
- ciwbiau stoc, powdwr greffi, ac eitemau blasu
- bwydydd o dun sy'n cynnwys halen
- cig a physgod trwy fwg, corgimychiaid ac ansiofis
- rhin cig a rhin burum
- caws
- byrbrydau hallt fel creision, cnau, bisgedi, popcorn
- prydau parod, sawsiau a phrydau cario allan
- saws pasta
- bara a grawnfwydydd brecwast.

Crynodeb

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn dal i fwyta gormod o halen. Os cymerwn lawer o halen, gall arwain at bwysedd gwaed uchel a gall hynny beryglu ein hiechyd yn fawr. Os cymerwch lai o fwydydd hallt, gall wella'ch rhagolygon iechyd yn fawr.

Dyma rai camau syml a all eich helpu i gymryd llai o halen: ychwanegu llai o halen wrth goginio ac wrth y bwrdd, bwyta llai o fwydydd wedi'u prosesu, bod yn ymwybodol o labeli bwyd a dewis bwydydd â llai o halen ynddynt.



Rhagor o wybodaeth:

Mae Tafleini Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Pwysedd Gwaed Uchel a Bwyta'n Iach 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 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.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 Luci Daniels, Deietegydd. Adolygwyd gan Gillian Farren, Deietegydd.

Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA Mawrth 2016. Dyddiad adolygu: Mawrth 2019.

