

Bwyd da = hwyl dda?

Mae pawb ohonom yn cael dyddiau da a dyddiau gwael; mae gan bawb ohonom fwydydd yr ydym yn eu hoffi a bwydydd nad ydym yn eu hoffi. Ond a oes cysylltiad rhwng teimlo'n dda a'r bwydydd rydym wedi'u bwyta? Oes rhai bwydydd yn ein rhoi mewn tymer ddrwg? Oes posibil cyllunio deiet i fod mewn hwyl dda?

Fitaminau a Mwynau

Pan na fyddwch yn bwyta digon o fwydydd llawn maethynnau, efallai na fydd eich corff yn cael digon o fitaminau a mwynau a gall hyn amharu ar eich egni, eich hwyl a gallu'ch ymennydd i weithio. Mae'r tabl dros y dudalen yn dangos sut y gall lefel isel o rai fitaminau/mwynau amharu ar eich hwyl, a beth y gallwch ei fwyta i wella'r sefyllfa. Dylech geisio cael digon o fitaminau a mwynau wrth fwyta deiet iachus, cytbwys gyda digon o ffrwythau a llysiau ond, o dan rai amgylchiadau, gall atchwanegion (Supplements) wneud lles i rai pobl e.e. asid ffolig i fenywod sy'n bwriadu beichiogi; atchwanegion haearn i bobl sydd ag anemia; fitamin D i bawb yn y gaeaf, ac i ferched sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron, oedolion hŷn, a phobl â chrwyn tywyll.

Carbohydrad = Glwcos = Ymennydd yn Gweithio'n Dda

Er mwyn canolbwyntio'n dda, mae angen i'r ymennydd gael cyflenwad digonol o egni – o glwcos yn y gwaed. Yn wir, mae'r ymennydd yn defnyddio 20% o'r holl egni y mae ar y corff ei angen. Hefyd, mae glwcos yn danwydd hanfodol i'r cyhyrau ac mae'n cynnal gwres y corff. Daw'r glwcos yn ein gwaed o'r holl garbohydradau a fwydawn – bwydydd fel ffrwythau, llysiau, grawnfwydydd, bara, reis, tatws, siwgrau a lactos mewn llaeth.

Os bwytwch frecwast a phrydau rheolaidd yn cynnwys peth carbohydrad, bydd digon o glwcos yn eich gwaed. Mae bwydydd grawn cyflawn, llysiau, ffrwythau, codlysiau [legumes] a chynnyrch llaeth braster isel yn ffordd iachus o gael carbohydradau. Mae'r rhain yn ffynhonnell bwysig o faethynnau hefyd, fel calsiwm a fitaminau B. Os na fydd digon o glwcos yn ein gwaed (hypoglycaemia) byddwn yn teimlo'n wan, yn flinedig a'n meddwl yn niwlog. Gall hyn ddigwydd pan



na fyddwn yn bwyta digon o fwydydd sy'n cynnwys carbohydrad, ac mae'r risg yn fwy i bobl sydd â diabetes a rhai sy'n gwneud ymarfer corff eithafol. Gall ddigwydd hefyd pan fydd pobl yn dilyn deiet cyfyngol iawn neu rai sydd â phatrymau bwyta afreolaidd.

Fodd bynnag, er bod glwcos yn ein helpu i ganolbwyntio, ar ôl i lefel y glwcos yn y gwaed gyrraedd y lefel normal, nid yw parhau i gymryd rhagor o glwcos yn helpu i roi hyd yn oed fwy o hwb i'ch gallu ymenyddol a'ch gallu i ganolbwyntio. Ac os byddwch yn bwyta rhai bwydydd sy'n cynnwys carbohydrad, nid oes angen diodydd 'egni' sy'n llawn siwgr – does dim budd iddynt.

Bwyta er mwyn cysur

Mae cemegyn negeseuol yn yr ymennydd o'r enw serotonin, ac mae'n gwella ein hwyl a'r ffordd rydym yn teimlo. Gwneir serotonin â math o brotein o'r deiet (tryptoffan) ac efallai bod rhagor ohono'n cyrraedd yr ymennydd wrth i ni fwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o garbohydrad.

Defnyddiwyd yr awgrym hwn i esbonio 'blysu carbohydradau' – bwyta bwydydd cysur, melys i wella'r hwyl. Does dim digon o waith ymchwil wedi'i wneud i ddangos bod bwyta llawer o tryptoffan neu lawer o garbohydrad yn gwella hwyl pobl. Ond efallai bod peidio â bwyta digon o garbohydrad (er enghraifft trwy ddeiet sy'n cynnwys llawer o brotein/braster) yn arwain at hwyliau gwael.

Efallai'ch bod wedi clywed y syniad y gall bwyta siocled wneud i chi deimlo'n hapusach a dywed bod pobl sy'n isel eu hysbryd yn fwy tebygol o fwyta siocled. Mae'n fwy na thebyg mai oherwydd statws diwyllianol siocled fel gwobr a bwyd cysur y mae hyn, yn hytrach na bod gan goco effeithiau ffisiolegol cryf.

Caffin a'r 'effaith cyffur'

Yn aml, gelwir caffin, sydd mewn coffi, cola a diodydd egni, yn 'gyffur': mae'n gweithredu fel symbylydd a gall

Fitaminau a Mwynau - yr effaith ar yr hwyl a pha fwydydd all helpu

Pan na fyddwch yn bwyta digon o fwydydd sy'n llawn maethynnau, efallai na fydd eich corff yn cael digon o fitaminau a mwynau a gall hyn amharu ar eich egni, eich hwyl a gallu'ch ymennydd i weithio. Mae'r tabl isod yn dangos sut y gall diffyg rhai fitaminau/mwynau amharu ar eich hwyl, a beth y gallwch ei fwyta i gywiro'r sefyllfa.

Fitamin/mwyn coll	Effaith ar yr hwyl	Bwydydd a all helpu
Haearn Mae hyn yn golygu mai ychydig o ocsigen fydd yn cario haemoglobin yn y gwaed, gan arwain at y cyflwr anaemia..	Teimlo'n wan, yn flinedig ac yn ddi-egni trwy'r amser.	Mae llai o risg o anaemia os cymerwch ddigon o haearn, yn enwedig o gig coch, cyw iâr ac cigoedd eraill, pysgod, ffa a chorbys [pulses], a grawnfwydydd wedi'u cyfnerthu. Gall helpu i beidio ag yfed te gyda phrydau hefyd.
Thiamin B1, Niasin B3 neu Cobalamin B12 (pob un yn fitaminau B)	Blinder a theimlo'n isel neu'n bigog.	Bwydydd wedi'u cyfnerthu fel grawnfwydydd grawn cyflawn, bwydydd protein anifeiliaid fel cig/pysgod, wyau a chynnyrch llaeth.
Ffolad	Mwy tebygol o deimlo'n isel, arbennig o bwysig ar gyfer pobl hŷn.	Ceir ffolad mewn iau/afu, llysiau gwyrdd, orenau a ffrwythau sitrws eraill, ffa a bwydydd wedi'u cyfnerthu fel rhin burum (marmite) a grawnfwydydd brechwast wedi'u cyfnerthu.
Seleniwm	Gall wneud i bobl deimlo'n isel ac achosi hwyliau negyddol eraill.	Cnau Brasil, cig, pysgod, hadau a bara gwenith cyflawn.

wneud i bobl deimlo'n fwy effro, a gwrthsefyll effeithiau blinder. Fodd bynnag, awgrymir hefyd bod caffin yn fwy tebygol o 'normaleiddio' teimladau o flinder a deimlir gan bobl sy'n cymryd caffin yn rheolaidd ond sydd heb gael digon ohono y diwrnod hwnnw.

Gall gormod o gaffin, yn enwedig os nad yw pobl yn gyfarwydd ag ef, eu gwneud yn bigog ac achosi cur pen. Mae'r symptomau hyn yn codi hefyd pan fydd pobl sy'n arfer cael llawer o gaffin yn rhoi'r gorau i'w gymryd.

Felly, a ydi bwyd yn effeithio ar yr hwyl?

Gall bwydydd effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo mewn sawl ffordd, ac mae'r ffordd rydym yn teimlo'n gallu dylanwadu ar y bwydydd a ddewiswn. Y maethynnau sy'n gyfrifol am rai o'r effeithiau bwyd/hwyl, ond daw llawer o'r effeithiau oherwydd y cysylltiad rhwng bwydydd a phleser a gwobrau (siocled) neu ddeiet colli pwysau a'ch amddifadu o

rywbeth (bwydydd plaen).

Yn ogystal, mae i rai bwydydd arwyddocâd crefyddol, economaidd a diwylliannol a fydd yn effeithio ar y ffordd y byddwn yn teimlo wrth eu bwyta.

Crynodeb

Er mwyn teimlo'n dda, mae angen deiet sy'n rhoi digon o fwydydd carbohydrad iachus ar adegau rheolaidd er mwyn cadw lefelau'r glwcos yn y gwaed yn sefydlog. Mae bwyta brechwast yn arferiad call.

Dylai'ch deiet gynnwys amrywiaeth eang o fwydydd sy'n cynnwys protein, fitaminau a mwynau er mwyn i'r corff allu gweithio'n iawn.

Gan amlaf, bydd digon o ffrwythau a llysiau a grawnfwydydd grawn cyflawn, gyda rhai bwydydd protein, yn cynnwys pysgod olewog, yn rhoi cyflenwad da o faethynnau a fydd yn lles i'ch iechyd a'ch hwyl.

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