

Bwyta'n iach

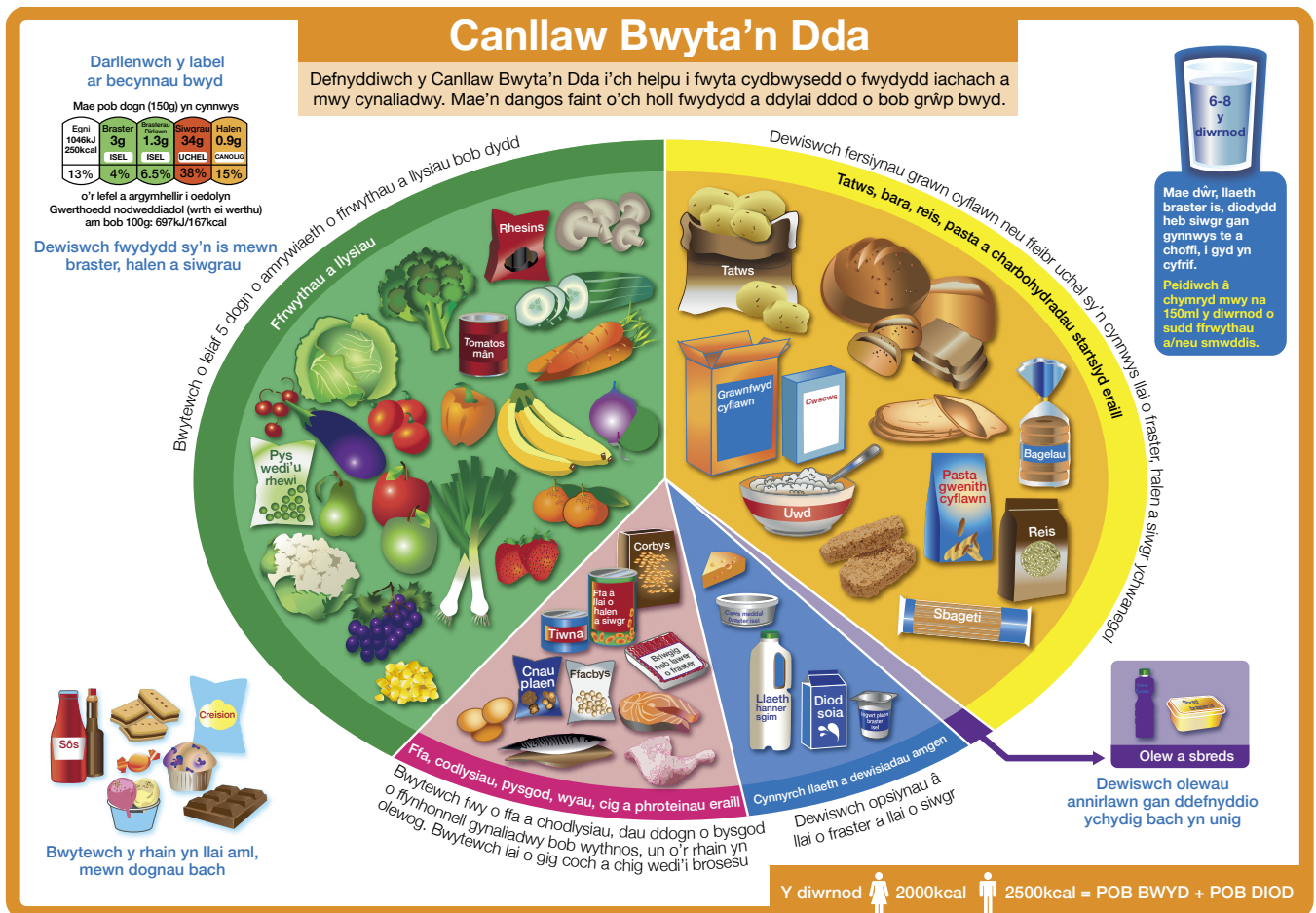
Mae deiet da'n bwysig er lles eich iechyd. Gall bwyta amrywiaeth o fwydydd wella'ch lles cyffredinol, lleihau'r risg o afiechydon fel clefyd y galon, strôc, rhai mathau o ganser, diabetes ac osteoporosis (teneuo'r esgyrn) a'ch helpu i reoli'ch pwysau. Mae bwyta'n gall gan ddewis deiet amrywiol, peidio â smygu a chael digon o ymarfer corff yn ffyrdd gwych o hybu'ch iechyd.

Gwahanol fathau o fwyd

Gall y Canllaw Bwyta'n Dda eich helpu i ddeall y gwahanol fathau o fwydydd sydd mewn deiet iachus. Mae hefyd yn dangos faint o'r bwydydd hyn y dylech eu bwyta er mwyn cael deiet cytbwys ac iachus. Mae'n syniad da ceisio cadw'r cydbwysedd trwy gydol yr wythnos.



Mae pum grŵp bwyd ar y Canllaw Bwyta'n Dda – ffrwythau a llysiau; tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startslyd eraill; ffa, codlyisiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill; cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen. Os dewiswch wahanol fwydydd o'r grwpiau hyn, mae'n hawdd sicrhau cydbwysedd iachus. Does dim angen bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgrwr yn y deiet, felly os ydych yn dewis eu bwyta, ceisiwch gymryd llai ohonynt a hynny'n llai aml. Darllenwch ymlaen i gael awgrymiadau defnyddiol.



1. Pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd a chofiwch bod rhai ffres, wedi'u rhewi, wedi'u sychu ac mewn tun yn cyfrif tuag at eich 5-y-dydd. Cofiwch gyfrif y llysiau rydych yn eu cynnwys wrth wneud bwyd: er enghraifft, winwns/nionod mewn cawl neu gaserol, a thomatos mewn saws pasta neu gawl llysiau.

2. Dylech gynnwys bwydydd startsh fel bara, chapatis, grawnfwydydd brecwast, tatws, reis, nŵdls, ceirch a phasta yn rhan o'ch prydau/byrbrydau. Ceisiwch gynnwys un bwyd o'r grŵp hwn ym mhob pryd a bwyta'n rheolaidd. Dewiswch fwydydd grawn cyflawn os gallwch.

3. Amrywiaeth – dewiswch ffrwythau a llysiau o nifer o wahanol fathau a gwahanol liwiau. Yn ogystal â rhoi fitaminau, mwynau a ffibr, mae lliwiau a blasau naturiol planhigion yn ychwanegu gwrthocsidyddion pwerus i'n deiet.

4. Cig, pysgod, wyau a chorbys [pulses] (ffa a ffacbys [lentils]) – dewiswch gig heb lawer o fraster neu tynnwch y braster oddi arno a thynnwch y croen oddi ar ddofednod (ffowls). Peidiwch â'u ffrïo os oes modd. Ceisiwch gynnwys dau ddogn o bysgod bob wythnos, un ohonynt yn bysgod olewog (gyda chroen tywyllach), er enghraifft: tiwna ffres, mecryll, brithyll, sardîns, neu benwaig cochion [kippers].

5. Cynnyrch llaeth yw'r ffynhonnell gyfoethocaf o galsiwm yn y deiet, a chalsiwm o gynnyrch llaeth sy'n cael ei amsugno orau. Ceisiwch gymryd tri dogn y dydd. Mae dogn yn golygu:

- potyn bach o iogwrt
- 1/3 peint o laeth
- darn o gaws maint bocs matshis bach

Ceisiwch ddewis fersiynau â llai o fraster os gallwch, er enghraifft llaeth hanner sgim neu iogwrt braster isel.

6. Olewau a Sbrediau – ceisiwch ddewis sbrediau braster isel a defnyddio dim ond ychydig ohonynt. Dewiswch un sydd heb lawer o fraster dirlawn ac sydd wedi'i wneud o olew olewydd, olew blodau haul, olew hadau rêp neu olew llysiau. Mae braster dirlawn yn codi lefel y lipoproteinau dwysedd isel (LDL) neu'r colesterol 'gwael' yn y gwaed a gall hynny arwain at glefyd y galon. Mae sbrediau monoannirlawn (fel rhai wedi'u gwneud o olew olewydd neu olew hadau rêp) yn helpu i ostwng lefel y colesterol LDL niweidiol yn

Braster dirlawn (i'w osgoi)	Braster annirlawn (dewis amgen)
<ul style="list-style-type: none"> • menyng • ghee • lard • olew cnau coco • olew palmwydd <p><i>a bwydydd wedi'u gwneud o'r rhain</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • tartenni • cacennau • bisgedi <p><i>a bwydydd eraill wedi'u gwneud o frasterau hydrogenaidd.</i></p>	<p>Braster amlannirlawn</p> <p><i>Braster, olew, sbrediau meddal a margarîn amlannirlawn yn cynnwys:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • blodau haul • soia • corn • hadau llin • safflwr • olew pysgod. <p>Braster monoannirlawn</p> <ul style="list-style-type: none"> • olew olewydd • olew hadau rêp

y gwaed, a chodi lefel y lipoproteinau dwysedd uchel (HDL) neu'r colesterol 'da'.

Mae'n bwysig cofio bod pob math o fraster yn cynnwys llawer o ynni ac na ddylech gymryd gormod ohono.

7. Siwgrwr a braster – mae'r rhain yn cynnwys llawer o galoriau, felly ceisiwch gymryd llai o fwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr/braster fel melysion, cacennau, creision a diodydd meddal llawn siwgrwr. Dewiswch fwydydd braster isel neu rai â llai o siwgrwr os gallwch.

Crynodeb

Bwytwch amrywiaeth o fwydydd o'r prif grwpiau bwyd er mwyn sicrhau'ch bod yn cael deiet cytbwys. Bwytwch faint bynnag o fwyd sy'n addas ar gyfer pa mor egnïol yr ydych. Yn fwy na dim – mwynhewch eich bwyd!



Rhagor o wybodaeth: Gallwch lawrlwytho Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Ffrwythau a Llysiau – sut i gael 5 y dydd, Colesterol, Brasterau, a Hylifau a Diodydd o **bda.uk.com/foodfacts**