

# Beth yw Deiet Iach a Chytbwys?

Bwyd a Maeth



# Cynnwys

- Pwysigrwydd Deiet Iach
- Y Canllaw Bwyta'n Dda
- Ffrwythau a Llysiau
- Tatws, Bara, Reis, Pasta a Charbohydradau Eraill â Startsh
- Ffa, Codlysiau, Pysgod, Wyau, Cig a Phroteinau eraill
- Cynnyrch Llaeth ac Opsiynau Amgen
- Olewau a Sbrediau
- Bwydydd â Lefelau Uchel o Fraster, Halen a Siwgr
- Egni i Mewn o'i gymharu ag Egni Allan
- Tanfaethiad v Gorfaethiad; Achosion a Throsolwg



# Pwysigrwydd Deiet Iach

Mae deiet cytbwys ac iach yn ymwneud â bwyta'r symiau cywir o amrywiaeth eang o fwydydd, ar gyfer iechyd da.

Mae deiet cytbwys ac iach yn bwysig er mwyn i ni gael yr ystod o faetholion, fitaminau a mwynau sydd eu hangen ar gyfer ein hiechyd, ein lles, ein twf a'n datblygiad.

Gall bwyta o'r holl grwpiau bwyd gwahanol a sicrhau bod maint y dogn yn gywir ein helpu i wneud y canlynol:

- Cynnal iechyd da
- Ein helpu i deimlo ar ein gorau, osgoi salwch ac atal clefydau
- Rhoi'r egni sydd ei angen arnom drwy gydol y dydd
- Rhoi'r maetholion sydd eu hangen arnom ar gyfer twf, atgyweirio a datblygu
- Ein helpu i gyrraedd a chadw pwysau iach

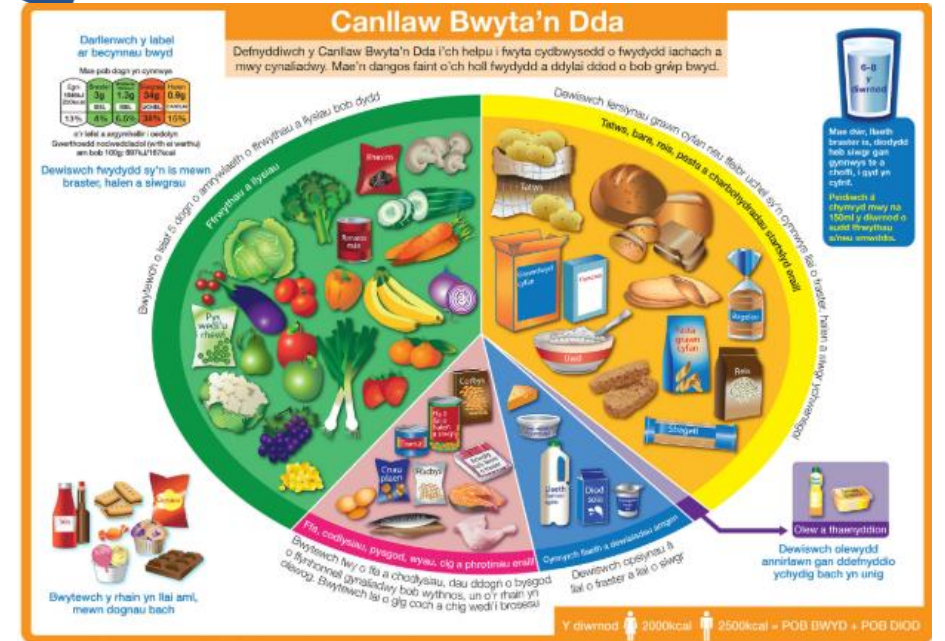


# Canllaw Bwyta'n Dda

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos y grwpiau bwyd gwahanol sydd eu hangen yn ein diet. Hefyd, mae'n dangos i ni faint o'r grwpiau bwyd hyn y dylai pobl eu bwyta yn ystod un diwrnod neu ychydig ddiwrnodau er mwyn sicrhau cydbwysedd da o faetholion. Er enghraifft: dylai traean o'n diet gynnwys ffrwythau a llysiau.

Mae'n bwysig ceisio dewis amrywiaeth o fwydydd gwahanol o bob un o'r grwpiau er mwyn ein helpu i gael yr ystod eang o faetholion sydd eu hangen ar ein corff.

Mae'n bosibl addasu a newid y Canllaw Bwyta'n Dda gan ddibynnu ar ddewisiadau, alergeddau a chredoau bwyd, ond bydd y grwpiau bwyd a'r dognau yn aros yr un fath.



Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos beth y dylai ein diet ei gynnwys mewn diwrnod neu hyd yn oed ychydig ddiwrnodau - does dim angen i bob plât edrych fel hyn.

# Ffrwythau a Llysiau

**Dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn bwyta digon o ffrwythau a llysiau. Dylai ychydig dros draean o'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta bob dydd fod yn ffrwythau a llysiau gan eu bod nhw'n un o rannau pwysicaf ein deiet.**

Mae ffrwythau a llysiau yn ffynhonnell dda o fitaminau, mwynau a ffibr; mae bwyta amrywiaeth o wahanol fathau yn sicrhau bod y corff yn derbyn yr ystod o faetholion hanfodol sydd eu hangen arnom.

Dylen ni anelu at fwyta o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd, a gall y rhain fod yn ffres, mewn tun, wedi'u sychu ac wedi'u rhewi. Mae dogn yn 80g.

Gall bwyta gyda'r tymhorau fod yn ffordd rhatach o gael amrywiaeth o ffrwythau ffres. Gall bwyta yn ei dymor fod yn well i'r blaned hefyd.

Ond cofiwch fod bwyd tun, bwyd wedi'i rewi a bwyd sych yn cyfrif tuag at eich 5 Y Dydd, ac maen nhw'r un mor faethlon â bwyd ffres. Maen nhw hefyd yn economaidd gan y gellir eu storio am gyfnod hirach. Ceisiwch ddewis ffrwythau tun mewn sudd a llysiau heb siwgr na halen wedi'i ychwanegu.



# Tatws, Bara, Reis, Pasta a Charbohydradau Startsh eraill

Bwydydd llawn startsh yw prif ffynhonnell carbohydrad ac mae ganddyn nhw rôl bwysig mewn diet iach a chytbwys.

Nhw sydd orau am roi ynni i'r corff a gallan nhw fod yn ffynhonnell dda o ffibr.

Lle bo modd, dylen ni geisio bwyta carbohydradau grawn cyflawn neu garbohydradau ffibr uwch fel reis neu basta brown. Gall hyd yn oed gadael y croen ar datws helpu i gynyddu ffibr dietegol a maetholion.



# Ffa, Codlysiau, Pysgod, Wyau, Cig a Phroteinau Eraill



Mae'r bwydydd hyn yn llawn protein sydd ei angen ar gyfer twf ac atgyweirio ac maen nhw'n rhoi fitaminau a mwynau pwysig iawn eraill fel haearn.

Dylid bwyta bwydydd o'r grŵp hwn bob dydd. Gall bwyta ffa a chodlysiau yn amlach fod o fudd i'n hiechyd, i'r blaned, a bod yn gost-effeithiol hefyd!

Mae pysgod hefyd yn ffynhonnell wych o brotein ochr yn ochr ag asidau brasterog hanfodol ac omega 3 sy'n wych ar gyfer twf a datblygiad yr ymennydd. Dylen ni anelu at fwyta pysgod o leiaf ddwywaith yr wythnos gan gynnwys un pysgodyn olewog fel eog neu facrell.

Dylid bwyta cig coch a chig wedi'i brosesu fel bacwn a ham yn llai aml gan eu bod yn aml yn uwch mewn braster a halen, ac yn cynyddu'r risg o ddatblygu rhai mathau o ganser.

# Cynnyrch Llaeth ac Opsiynau Amgen



Mae llaeth, caws, iogwrt a fromage frais yn ffynhonnell dda o brotein a fitaminau a mwynau hanfodol yn ein dietau fel calsiwm.

Mae diodydd almon, ceirch a soia cyfnerthedig a heb eu melysu (heb siwgrau rhydd na melysyddion di-siwgr) hefyd yn cyfrif o fewn y grŵp bwyd hwn ac maen nhw'n ddewis arall derbyniol i bobl nad ydyn nhw'n yfed llaeth buwch.

# Olewau a Sbrediau

Mae angen rhywfaint o fraster yn ein diet ar bob un ohonom i gadw'n iach oherwydd eu bod yn rhoi egni ac asidau brasterog hanfodol na all ein corff eu cynhyrchu. Mae brasterau hefyd yn helpu gydag amsugno fitamin A, D ac E.

Fel rhan o ddeiet iach dylen ni ddewis brasterau annirlawn lle y bo modd a bwyta ychydig ar y tro, mae'r rhain yn cynnwys: olew olewydd, had rêp, blodyn yr haul ac olew llysiau.

Gall bwyta bwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn godi lefelau colesterol, a gall hyn, dros amser, gynyddu'r risg o ddatblygu clefyd y galon.



# Bwydydd â Lefelau Uchel o Fraster, Halen a Siwgr



Nid oes angen y rhain fel rhan o'n diet oherwydd nad ydyn nhw'n cynnwys maetholion hanfodol. Dylid bwyta llai ohonyn nhw ac yn llai aml.

Mae'r grŵp hwn yn cynnwys siocled, cacennau, bisgedi, diodydd meddal llawn siwgr, menyn a hufen iâ.

Gall bwyta gormod o fwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn, halen a siwgr gynyddu'r risg o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2 a phroblemau iechyd eraill gan gynnwys pydredd dannedd.

# Egni i Mewn v Egni Allan

## Egni i mewn

- EJNI I MEWN yw'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta a'r diodydd rydyn ni'n eu hyfed.
- Mae angen i ni sicrhau ein bod yn bwyta digon o egni er mwyn pweru ein cyrff.
- Mae egni yn ein helpu i gadw'n heini, brwydro yn erbyn heintiau a byw ein bywydau bob dydd.

## Egni allan

- EJNI ALLAN yw'r egni rydyn ni'n ei ddefnyddio fel rhan o fywyd bob dydd, hyd yn oed yn y nos wrth gysgu.
- Rydyn ni'n defnyddio mwy o egni wrth gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol.
- Fel arfer, mae pobl sy'n fwy egniol yn gorfforol yn llosgi mwy o galoriau.

Mwy I MEWN nag ALLAN dros amser = ennill pwysau

Mwy ALLAN nag I MEWN dros amser = colli pwysau

Does dim rhaid i'ch cydbwysedd rhwng EJNI I MEWN ac EJNI ALLAN gydbwyso bob dydd. Mae'n ymwneud â chael cydbwysedd **dros amser** a fydd yn eich helpu i gynnal pwysau iach trwy gydol eich bywyd.

# Tanfaethiad v Gorfaethiad

## Tanfaethiad

Mae tanfaethiad yn gyflwr difrifol sy'n gallu digwydd os nad yw ein deiet yn cynnwys y symiau cywir o faetholion. Yn aml, mae symptomau yn cynnwys colli pwysau, llai o archwaeth, blinder, anniddigrwydd, llai o imiwnedd a chlefydau posibl.

Mae achosion tanfaethiad yn cynnwys:

- Dewisiadau deietegol anaddas
- Incwm isel
- Anhawster cael gafael ar fwyd
- Cyflyrau iechyd corfforol a meddyliol amrywiol
- Amodau newyn
- Oherwydd rhyfel a gwrthdaro
- Effaith trychinebau naturiol ar hygyrchedd.

## Gorfaethiad

Math o gamfaethiad yw gorfaethiad lle mae'r cymeriant o faetholion ac egni yn cael ei or-gyflenwi. Mae gorfaethiad yn digwydd os ydyn ni'n cael mwy o faetholion a bwyd nag sydd eu hangen arnom bob dydd.

Er bod llawer o bobl yn credu bod camfaethiad yn golygu diffyg maetholion, mae gorfwyta yn cael ei ystyried yn gamfaethiad hefyd oherwydd y canlyniadau iechyd negyddol sy'n deillio ohono. Hefyd, dros amser gall arwain at ennill pwysau yn gyflym a'r posibilrwydd o ddatblygu gordewdra a chyflyrau iechyd eraill fel diabetes math 2, clefyd y galon a rhai mathau o ganser.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales