

# Maetholion: Fitaminau a Mwynau

Bwyd a Maeth



# Fitamin A

**Mae beta-caroten yn cael ei drawsnewid yn fitamin A yn y corff.  
Prif ffynonellau bwyd beta-caroten yw:**

- llysiau melyn, coch a gwyrdd (deiliog), fel sbigoglys, moron, tatws melys a phupurau coch
- ffrwythau melyn, fel mango, papaya a bricyll



**Mae ffynonellau da o fitamin A (retinol) yn cynnwys:**

- Caws
- Wyau
- Pysgod olewog

# Fitaminau B ac Asid Ffolig

Mae yna wyth fitamin B sy'n chwarae rhan yn y corff. Maen nhw'n cefnogi metaboledd ac yn cyfrannu at allu'r corff i gynhyrchu ynni o fwyd.

Fitaminau B yw:

- thiamin (fitamin B1)
- ribofflavin (fitamin B2)
- niacin (fitamin B3)
- asid pantothenig
- fitamin B6
- biotin (fitamin B7)
- ffolad ac asid ffolig
- fitamin B12

I gael gwybod mwy am yr hyn y gall pob un o'r fitaminau hyn ei wneud i'n corff a'u ffynonellau bwyd gweler: [Vitamins and minerals - B vitamins and folic acid - NHS](#)



Mae asid ffolig yn bwysig wrth ffurfio celloedd gwaed coch ac ar gyfer twf iach celloedd a'u swyddogaeth. Mae ffynonellau da yn cynnwys: Llysiau gwyrdd deiliog, ffa, ffrwythau sitrws a bwydydd cyfnerthedig e.e. grawnfwydydd brechwast.

Mae asid ffolig hefyd yn lleihau'r risg o ddiffygion yn y tiwb niwral yn gynnar yn ystod beichiogrwydd fel spina bifida.

Gan y gallai fod yn anodd bwyta digon o fwydydd sy'n llawn ffolad, cynghorir menywod sy'n bwriadu beichiogi i gymryd atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 400 microgram o asid ffolig tan 12fed wythnos y beichiogrwydd.

# Fitamin C

Mae fitamin C yn cyflawni nifer o swyddogaethau pwysig.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- helpu i amddiffyn celloedd a'u cadw'n iach
- sicrhau bod y croen, y pibellau gwaed, yr esgyrn a'r cartilag yn aros yn iach
- helpu i wella clwyfau
- helpu ein cyrff i ymladd haint a chefnogi system imiwnedd iach.

Mae ffynonellau da yn cynnwys:

- ffrwythau sitrws, fel orenau a sudd oren
- pupurau
- mefus
- cyrens duon
- brocoli



# Fitamin D

**Mae fitamin D yn helpu i reoleiddio faint o galsiwm a ffosffad sydd yn y corff.**

Mae angen y maetholion hyn er mwyn cadw esgyrn, dannedd a chyhyrau yn iach.

Prif ffynhonnell fitamin D yw golau'r haul, ond mae'n dod o'r canlynol hefyd:

- pysgod olewog – fel eogiaid, sardinau, penwaig a mecryll
- cig coch
- afu/iau (afu/iau (nid argymhellir afu ar gyfer menywod sy'n feichiog oherwydd ei fod yn uchel mewn fitamin A. Gall fitamin A fod yn niweidiol i'r babi sy'n datblygu)
- melynwy



# Atchwanegiadau **Fitamin D**

Rhwng diwedd mis Mawrth neu ddechrau mis Ebrill a diwedd mis Medi, gall y rhan fwyaf o bobl gynhyrchu'r holl fitamin D sydd ei angen arnynt trwy olau'r haul ar eu croen ac o ddeiet cytbwys.

Yn ystod yr hydref a'r gaeaf, nid yw'r haul yn ddigon cryf i'r corff gynhyrchu fitamin D.

Mae'n anodd i bobl gael digon o fitamin D o fwyd yn unig, felly dylai pawb ystyried cymryd atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ystod yr hydref a'r gaeaf.

Gall oedolion a phlant dros 4 oed hefyd elwa o gymryd atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D drwy gydol y flwyddyn os:

- nad ydyn nhw'n mynd allan yn yr awyr agored yn aml – er enghraifft, os ydyn nhw'n fregus neu'n gaeth i'r tŷ
- ydyn nhw mewn sefydliad fel cartref gofal
- ydyn nhw fel arfer yn gwisgo dillad sy'n gorchuddio'r rhan fwyaf o'u croen pan fyddan nhw y tu allan
- ydyn nhw yn bobl â chroen tywyll – er enghraifft pobl o gefndir Affricanaidd, Affricanaidd-Caribiaidd neu Dde Asiaidd

# Fitamin E

Mae fitamin E yn helpu i gadw'r croen a'r llygaid yn iach ac yn cryfhau amddiffyniad naturiol y corff yn erbyn salwch a haint (y system imiwnedd).

Mae ffynonellau da yn cynnwys:

- olew planhigion – megis olew hadau rôp (olew llysiâu), blodyn yr haul, soia, corn ac olewydd
- cnau a hadau
- bywyn gwenith (*wheatgerm*) - sydd ar gael mewn grawnfwydydd a chynnyrch grawnfwyd



# Fitamin K

**Mae fitamin K yn grŵp o fitaminau sydd eu hangen ar y corff ar gyfer tolchennu'r gwaed, gan helpu clwyfau i wella.**

Mae fitamin K yn dod o:

- lysiau deiliog gwyrdd – fel brocoli ac ysbiboglys (sbinaets)
- olewau llysiâu
- grawn grawnfwydydd
- mae symiau bach yn bresennol mewn bwydydd cig a llaeth hefyd.



# Calsiwm

## Mae calsiwm yn cyflawni sawl swyddogaeth bwysig

Mae'r rhain yn cynnwys:

- helpu i ddatblygu'r esgyrn a chadw dannedd yn iach
- rheoleiddio cyfangiadau cyhyrau, gan gynnwys curiad y galon
- sicrhau bod y gwaed yn tolchennu yn ôl yr arfer

Mae ffynonellau calsiwm yn cynnwys:

- llaeth, caws a bwydydd llaeth eraill
- llysiau deiliog gwyrdd – fel cêl ac ocra
- diodydd soia gyda chalsiwm ychwanegol



Diodydd sydd wedi'u gwneud o blanhigion

- Mae diodydd almon, ceirch a soia cyfnerthedig a heb eu melysu (heb siwgrau rhydd na melysyddion di-siwgr) yn ddewis arall derbyniol yn lle llaeth buwch.
- Dylid cyfnerthu diodydd sydd wedi'u gwneud o blanhigion â chalsiwm, fitamin D, fitamin A, ribofflafin, fitamin B12, ac iodid ar lefelau tebyg i'r rhai a geir mewn llaeth buwch hanner sgim.

[SACN and COT assessment of the health benefits and risks of consuming plant-based drinks: summary - GOV.UK](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/672222/SACN_and_COT_assessment_of_the_health_benefits_and_risks_of_consuming_plant-based_drinks_summary.pdf)

# Haearn

**Mae haearn yn bwysig wrth wneud celloedd coch y gwaed, sy'n symud ocsigen o amgylch y corff.**

Mae diffyg haearn yn gallu arwain at gyflwr o'r enw anemia. Gallai bod yn brin o haearn arwain at ddiffyg haearn a elwir yn anemia. Gall anemia diffyg haearn achosi blinder, methu â chanolbwyntio a cholli archwaeth bwyd ac mae'n effeithio'n gyffredin ar fabanod (6-12 mis), a merched yn eu harddegau oherwydd y mislif.

Mae ffynonellau da o haearn yn cynnwys:

- afu/iau, cig coch
- ffa, fel ffa coch, ffa edamame a ffacbys
- cnau



## Mwynau Hybrin (*Trace Minerals*)

Mae mwynau hybrin neu ficro-fwynau yn hanfodol ar gyfer iechyd a datblygiad pobl. Mae angen symiau llai ohonyn nhw ac maen nhw ar gael mewn deiet cytbwys. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Cromiwm:** Grawn cyflawn, cnau, hadau a chaws.
- **Copr:** Cig eidion, ffrwythau, llysiau, cnau a ffa.
- **Fflworid:** Pysgod, rhai mathau o de a dŵr.
- **Magnesiwm:** Planhigion.
- **Ïodin:** Bwyd môr a chynnyrch llaeth.
- **Seleniwm:** Mathau o rawn, cig a bwyd môr.
- **Sinc:** Cig, pysgod, llysiau a rhai mathau o rawn.



# Fitaminau a Mwynau

## Maetholion sydd eu hangen ar eich corff i weithio'n iawn ac aros yn iach – dyna yw fitaminau a mwynau

Os ydyn ni'n ceisio bwyta deiet cytbwys sy'n cynnwys digon o amrywiaeth, dylem gael yr holl fitaminau a mwynau sydd eu hangen arnom i fyw bywyd iach. Mae'r rhain yn cynnwys y rhai sy'n gysylltiedig â:

- Chyflyrau iechyd” Gall rhai chyflyrau iechyd wneud amsugno fitaminau yn anodd iawn.
- Oedran: Yn ddiweddarach mewn bywyd, mae'n bosibl y bydd angen i bobl anabl neu bobl sy'n ddifrifol wael gymryd atchwanegion er budd eu hiechyd.
- Beichiogrwydd: Dylai menywod beichiog gymryd asid ffolig i helpu eu babanod i dyfu.
- Amlygiad i'r Haul: dylai pob oedolyn a phlentyn ystyried cymryd atchwanegiad dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ystod yr hydref a'r gaeaf. Argymhellir i oedolion a phlant dros 4 oed sy'n cael fawr iawn o olau haul, sy'n byw mewn lleoliadau gofal, sy'n cadw'r rhan fwyaf o'u croen wedi'i orchuddio yn yr awyr agored, neu sydd â chroen tywyllach gymryd atchwanegiad fitamin D 10-microgram bob dydd drwy gydol y flwyddyn.
- Mae'n bosibl y bydd angen cymryd atchwanegion oherwydd ffactorau eraill fel cylchredau mislif trwm, dewisiadau ffordd o fyw a dewisiadau deietegol.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales