

Sut mae Dewisiadau Bwyd yn effeithio ar ein lles corfforol a meddyliol?

Bwyd a Maeth



Sut mae dewisiadau bwyd yn effeithio arnom yn gorfforol ac yn feddyliol

Mae'r math o fwyd rydych chi'n ei fwyta a'r diodydd rydych chi'n eu hyfed nawr yn bwysig oherwydd eu bod yn effeithio ar dwf a datblygiad iach. Mae deiet cytbwys ac iach yn rhoi egni i'r corff ar gyfer gweithgareddau bob dydd. Hefyd, mae'n eich helpu i deimlo ar eich gorau ac yn cefnogi eich addysg.

Hefyd, gall y bwyd rydych chi'n ei fwyta a'r diodydd rydych chi'n eu hyfed nawr effeithio ar eich arferion bwyta ac yfed gydol oes. Mae hyn yn bwysig oherwydd bod yr hyn rydyn ni'n ei fwyta yn yr hirdymor yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles gydol ein bywydau.

Mae'r mathau o fwyd a diod rydyn ni'n eu bwyta a'u hyfed yn effeithio ar ein cyrff, sut maen nhw'n gweithio, a'n statws iechyd.

Dyna pam mae'n bwysig deall sut y gall ein dewisiadau bwyd a diod effeithio arnom yn gorfforol ac yn feddyliol.

[Beth yw dewisiadau bwyd? - CA2 - BBC Bitesize](#)

Cynnwys

- Bwyd ac Egni
- Y manteision corfforol
- Atal clefydau sy'n gysylltiedig â bwyd
- Bwyta'n iach a lles meddyliol



Mae Bwyd yn Rhoi Egni i Ni

Mae angen egni ar ein cyrff i symud, meddwl a thyfu. Rydyn ni'n cael egni o fwyd a diodydd. Mae bwyd o bob math yn rhyddhau egni pan gaiff ei fwyta a'i dreulio, ac mae cyrff pawb yn cael nerth mewn ffyrdd gwahanol gan ddibynnu ar beth rydyn ni'n ei fwyta.

Wrth i ni dyfu, neu wrth i ni fod yn egniïol, mae angen mwy o egni arnom. Mae gan blant a phobl ifanc fwy o anghenion egni oherwydd eu bod yn parhau i dyfu a datblygu o'i gymharu ag oedolion.

Mae bwyd a diod yn darparu'r egni sydd ei angen ar ein cyrff. Mae hynny'n golygu bod angen i bob un ohonom fwyta'r swm cywir ar gyfer ein hanghenion ein hunain, gan ddilyn y mathau a'r symiau o fwyd (a diod) sydd i'w gweld yn y Canllaw Bwyta'n Iach. Mae hyn yn rhoi amlinelliad i ni o'r mathau a'r symiau o faetholion sydd eu hangen ar ein cyrff i fod ar eu gorau.



Mae bwydydd sy'n rhyddhau egni yn gyflym yn rhoi egni cyflym dros dro i ni, ond dyw'r egni ddim yn para'n hir. Mae llawer o'r bwydydd hyn yn cynnwys lefelau uchel o siwgr.

Mae bwydydd sy'n rhyddhau egni yn araf yn rhyddhau egni yn raddol drwy gydol y dydd. Mae uwd neu fara blawd cyflawn yn enghreifftiau o'r bwydydd hyn.

Dydyn ni ddim yn gallu perfformio ar ein gorau heb ddigon o egni trwy gydol y dydd.

Mae Bwyd yn Rhoi Egni i Ni

Wrth siarad am y bwyd rydyn ni'n ei fwyta a'r egni y mae'n ei roi i ni, yn aml rydyn ni'n defnyddio geiriau fel protein, calorïau, carbohydradau a siwgr.

Protein	Maetholyn sy'n gwneud ein cyrff yn gryf ac yn iach.
Calorïau	Uned o egni yw calori. Yn union fel rydyn ni'n mesur hyd mewn centimetrau, rydyn ni'n mesur yr egni sy'n dod o fwyd mewn calorïau.
Carbohydrad Cymhleth	Grŵp o fwydydd iach sy'n rhyddhau egni yn araf. Mae'n cymryd mwy o amser i dreulio'r bwyd hwn, sy'n golygu bod y stumog yn teimlo'n fwy llawn am fwy o amser. Er enghraifft, mae reis brown, tatws melys a phys gwyrdd i gyd yn garbohydradau cymhleth.
Siwgr	Mae siwgr yn dod o blanhigion ac mae'n melysu blas bwyd. Mae'n rhoi llawer iawn o egni cyflym i'n cyrff. Mae siwgr yn bresennol yn naturiol mewn ffrwythau a llysiau. Hefyd, mae siwgr yn cael ei brosesu fel gronynnau siwgr, sy'n cael eu rhoi gan rai pobl yn eu te neu goffi.

Mae Bwyd yn Rhoi Egni i Ni



Mae bwyd a diod o bob math yn rhoi egni i ni. Weithiau mae pobl yn defnyddio'r termau bwyd dwys mewn egni a bwyd dwys mewn maeth.

Bwyd Dwys mewn Egni	Bwyd neu ddiod sy'n cynnwys llawer o galoriau oherwydd eu cynnwys siwgr a/neu fraster, ond sy'n aml ddim yn cynnwys llawer o fitaminau, mwynau na ffibr.
Bwyd Dwys mewn Maeth	Bwyd sy'n cynnwys llawer o fitaminau, mwynau a ffibr ond sy'n aml yn cynnwys llai o galoriau oherwydd bod y cynnwys siwgr a/neu fraster yn is.

Gall bwyta mwy o fwyd sy'n ddwys mewn maeth wneud i ni deimlo'n llawn, gan fodloni ein chwant am fwyd am fwy o amser, a bydd yn rhoi'r egni a'r maetholion sydd eu hangen ar ein cyrff i deimlo ar ein gorau. Hefyd, mae cael trefn fwyta reolaidd a pheidio â methu prydau bwyd yn rhan bwysig o sicrhau bod gennym ni ddigon o egni gydol y dydd.

Atal clefydau sy'n gysylltiedig â bwyd



Mae bwyta deiet cytbwys yn bwysig er mwyn helpu i atal clefydau. Os nad ydyn ni'n bwyta'r bwydydd cywir, yn y symiau cywir, mae'n bosibl y byddwn ni'n mynd yn sâl oherwydd problemau fel diffyg maeth, gordewdra, diabetes math 2, clefyd y galon a rhai mathau o ganser.

Er enghraifft, mae'n bwysig ein bod ni'n cael digon o haearn yn ein deiet o fwyd fel cig, llysiau gwyrdd deiliog, ffa neu gnau. Gall diffyg haearn arwain at anaemia, cyflwr lle mae pobl yn teimlo'n flinedig ac yn wan iawn oherwydd bod y gwaed yn methu â symud digon o ocsigen o gwmpas y corff.

Neu os ydyn ni'n bwyta gormod o faetholion penodol fel siwgr sy'n cael ei ychwanegu at eitemau fel melysion, bisgedi a diodydd swigod, gall hynny arwain at ordewdra, problemau iechyd deintyddol a diabetes math 2.

www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well/

Sut mae deiet cytbwys ac iach yn effeithio ar les meddyliol?

Mae bwyta deiet iach yn ein helpu i deimlo'n barod am y pethau rydyn ni'n mwynhau eu gwneud, sydd yn ei dro yn cefnogi ein hiechyd meddwl. Gall mwynhau prydau bwyd gyda phobl eraill fod yn hwyl ac mae'n gyfle i ni deimlo cysylltiad â'r bobl o'n cwmpas!

Mae deiet cytbwys yn gwneud cyfraniad allweddol at gefnogi lles meddyliol. Mae maetholion fel fitaminau B, mwynau o ffrwythau a llysiau, ac asidau brasterog mewn pysgod a chnau yn helpu'r ymennydd a'r corff i weithio'n iawn.

Mae carbohydradau yn darparu egni i'r corff fel y gall pobl wneud y pethau maen nhw'n mwyhau eu gwneud. Mae ymchwil wedi dangos bod proteinau yn helpu i reoleiddio hwyliau.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales