

[Carbohydrad – y tanwydd ar gyfer ymarfer](#)

[Y prif fathau o garbohydrad](#)

[Ffynonellau da o garbohydrad](#)

[Ffyrdd ymarferol o gynyddu'r carbohydrad a fwyteir gennych](#)

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon',  
adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr  
chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol  
o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

## **Carbohydrad – y tanwydd ar gyfer ymarfer**

Carbohydrad (CHO) yw'r tanwydd pwysicaf ar gyfer y cyhyrau sy'n gweithio. Mae'n hanfodol ar gyfer unrhyw fath o ymarfer.

Dim ond ychydig iawn o garbohydrad mae'r corff yn eu storio yn yr iau a'r cyhyrau fel glycogen. Wrth ymarfer, mae'r glycogen yn cael ei dorri i lawr i glwcos, sy'n darparu egni ar gyfer y cyhyrau sy'n gweithio.

Mae treuliad bwyd sy'n cynnwys carbohydradau yn effeithio ar lefel y glwcos yn y gwaed (lefel y siwgr yn y gwaed). Mae sawl ffactor yn effeithio ar y modd y mae bwyd a diod yn dylanwadu ar lefel y glwcos yn eich gwaed. Mae gwaith ymchwil yn cael ei wneud er mwyn edrych ar effaith y ffactorau hyn ar lefel y glwcos yn y gwaed. Wrth i waith ymchwil newydd ddod ar gael, efallai y bydd ffyrdd newydd o ddsbarthu bwydydd carbohydrad yn dod i'r amlwg. Y ffordd hanesyddol o ddsbarthu bwydydd carbohydrad yn ein deiet yw drwy eu rhannu'n ddau brif fath – carbohydradau â starts a charbohydradau sy'n uchel mewn siwgr.

Mae carbohydradau â starts yn darparu maethynnau eraill fel fitaminau a mwynau, yn ychwanegol at egni. Yn aml iawn, gelwir carbohydradau sy'n uchel mewn siwgr yn "galoriau gwag" gan mai dim ond egni maent yn ei ddarparu, ond maent yn gallu bod yn ddefnyddiol os ydych yn cael trafferth bwyta digon o garbohydradau â starts. Gall nifer o garbohydradau sy'n uchel mewn siwgr gyfrannu at bydredd y dannedd. Felly, mae'n bwysig cynnal hylendid da gyda'r dannedd a dilyn cyngor eich deintydd os ydych yn dibynnu'n rheolaidd ar rhain fel ffynhonnell o garbohydradau. Bydd bwyta amrywiaeth o fwydydd llawn carbohydradau'n sicrhau bod amrywiaeth da o faethynnau'n cael eu darparu.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

## Y prif fathau o garbohydrad

Y prif fathau o garbohydrad	Ffynonellau deietyddol
<p>Carbohydradau â starts – mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn cael eu treulio a'u hamsugno'n araf ac maent yn arwain at gynnydd graddol yn lefel y glwcos yn eich gwaed, gan ddarparu cyflenwad cyson o egni dros gyfnod hirach o amser. Mae'n bwysig bwyta prydau rheolaidd, gyda charbohydrad â starts wedi'i gynnwys ym mhob pryd.</p>	<p>Grawn e.e. gwenith, haid, rhyg a cheirch Cynhyrchion bara a blawd e.e. byns cyrrains, sgons a chacennau te Grawnfwydydd brechwast Pasta Cwscws Reis Tatws a chynhyrchion tatws Corbys e.e. ffa pob, ffa Ffrengig coch, pys a ffacbys</p>
<p>Carbohydradau sy'n uchel mewn siwgr – mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn cael eu treulio a'u hamsugno'n gyflym ac maent yn arwain at gynnydd cyflym yn lefel y glwcos yn eich gwaed, gan ddarparu cyflenwad ar unwaith o egni.</p>	<p><b>Bwyd a diod yn cynnwys siwgr naturiol:</b> Ffrwythau a sudd ffrwythau Llaeth a chynhyrchion llaeth e.e. iogwrt, mousse, cwstard a hufen iâ Mêl <b>Bwyd a diod yn cynnwys siwgr wedi'i ychwanegu:</b> Bwydydd melys e.e. melysion, siocled, pwdinau, jamiau, marmalêd a diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr</p>

**Sylwer:**

Gall llawer o garbohydradau sy'n uchel mewn siwgr gyfrannu at bydredd y dannedd. Felly, mae'n bwysig cynnal hylendid da wrth ofalu am y dannedd a dilyn cyngor eich deintydd os ydych yn dibynnu'n rheolaidd ar y rhain fel ffynhonnell o garbohydradau.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

## Ffynonellau da o garbohydrad

### Carbohydradau â starts

- Grawnfwydydd brecwast – pob math e.e. Uwd, Weetabix<sup>®</sup>, Shredded Wheat<sup>®</sup>, Shreddies<sup>®</sup>, Bran Flakes<sup>®</sup>, Special K<sup>®</sup>, Corn Flakes<sup>®</sup>, Rice Krispies<sup>®</sup>
- Bara – pob math, yn cynnwys bagels, cramwythion, bara Ffrengig, myffins saesneg, bara naan, bara pitta, rholiau bara, tost a tortillas
- Pasta, nwdls, gwaelodion pizza
- Tatws – pob math e.e. wedi'u berwi, pob, wedi'u stwnshio, wedi'u stwnshio o baced, wafflau
- Reis a grawn arall e.e. gwenith bwlgar, cwscws, haidd perlog
- Corbys e.e. pys stwnsh, ffa pob, ffa Ffrengig coch, ffa duon, ffa cannellini, ffa borlotti, ffa menyn, gwygbys
- Llysiau â starts e.e. corn melys, tatws melys, iam
- Byrbrydau safri isel mewn braster e.e. ffyn bara, popgorn, twiglets<sup>®</sup>
- Byrbrydau bara rhyg / yd / reis isel mewn braster e.e. craceri, tafelli cras, cacennau reis, Ryvita minis<sup>®</sup>, Special K Lite Bites<sup>®</sup>, Snack a Jacks<sup>®</sup>

### Carbohydradau sy'n uchel mewn siwgr, yn cynnwys siwgr naturiol a siwgr wedi'i ychwanegu (bydd rhai'n darparu carbohydradau â starts hefyd)

Gall llawer o garbohydradau sy'n uchel mewn siwgr gyfrannu at bydredd y dannedd. Felly, mae'n bwysig cynnal hylendid da wrth ofalu am y dannedd a dilyn cyngor eich deintydd os ydych yn dibynnu'n rheolaidd ar y rhain fel ffynhonnell o garbohydrad.

- Siwgr – a ychwanegir at ddiodydd, grawnfwydydd brecwast ac ati
- Grawnfwydydd brecwast wedi'u melysu a bariau brecwast a grawnfwyd is mewn braster
- Llaeth a chynhyrchion llaeth e.e. ysgythaeth, iogwrt, iogwrt meddal
- Bariau egni a ffrwythau
- Pob math o ffrwythau: ffres, sych, tun neu fel sudd neu llyfnlaeth.
- Bisgedi e.e. fig rolls, garibaldi, jaffa cakes, bisgedi gyda jam yn y canol e.e. Jammie Dodgers<sup>®</sup>, Fruit Jambos<sup>®</sup>, bisgedi lled-felys e.e. rich tea, marie
- Cacennau e.e. sgoniau, cacen ffrwythau, bara brith, torth ffrwythau, torth frag, cacennau te, byns ffrwythau, rholen Swistir, byns eisin, cremogau Scotch, picau ar y maen
- Pwdinau e.e. pwdinau wedi'u seilio ar fara, crymbl ffrwythau, pwdinau llaeth braster isel, jeli, cwstard braster isel, iogwrt ffrwythau braster isel
- Triog a chyffeithiau e.e. cyffaith ffrwythau, mêl, jam, ceuled lemwn, marmalêd, surop, triog
- Diodydd meddal wedi'u melysu e.e. cola, lemonêd, diodydd ffrwythau
- Melysion e.e. fferins caled, gwm / jelis ffrwythus, losin ffrwythus, jelly babies<sup>®</sup>, jelly beans, marshmalos, wine gums
- Cynhyrchion chwaraeon sy'n cynnwys carbohydrad e.e. diodydd glwcos polymer, bariau chwaraeon, gel egni

***Cofiwch, mae'n well dewis yr opsiynau braster isel, uchel mewn carbohydradau***

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

## **Ffyrdd ymarferol i gynyddu faint o garbohydrad sydd yn eich deiet**

Dylid seilio prydau a byrbrydau ar fwydydd gyda llawer o garbohydrad, fel:

- Bara** bwytwch ddigon ohono a'i dorri'n drwchus. Ceisiwch gynnwys gwahanol fathau e.e. mae bara gwyn, granar, cyflawn, crystiog, pitta, bagels, tôt a myffins yn ffynonellau rhagorol o garbohydradau.
- Pasta a nwdls** rhowch gynnig ar wahanol siapiau, lliwiau a mathau. Mae sawsiau pasta sydd yn addas i'r meicrodon yn hawdd i'w cynnwys gyda phryd pasta neu reis.
- Reis a grawn arall** rhowch gynnig ar wahanol fathau e.e. gwenith bwlgar, cwscws, quinoa. Mae reis sydd yn addas i'r meicrodon yn arbed amser.
- Grawnfwydydd brecwast** ffynhonnell dda o garbohydrad a gellir eu bwyta ar unrhyw adeg o'r dydd e.e. fel byrbryd canol prynhawn neu hwyr y nos.
- Corbys** ychwanegwch ffa pob, gwygbys, ffa Ffrengig coch neu gorn melys o dun at gawliau tun neu ychwanegwch at y saws mewn prydau pasta neu reis, stiwiau neu gaserolau.
- Ffrwythau** gellir eu bwyta fel rhan o bryd neu fyrbryd neu eu hychwanegu at brydau neu fyrbrydau i gynyddu'r carbohydrad ynddynt e.e. ffrwythau sych neu rawnfwyd brecwast, banana ar dôst, ffrwythau tun gyda chwstard isel mewn braster, llyfnlaeth ffrwythau.

Pan mae'r gofynion am egni a charbohydradau'n uchel, cynyddwch y prydau a'r byrbrydau rydych yn eu bwyta, yn hytrach na maint eich prydau.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998