

Braster

Y prif fathau o fraster a'u ffynonellau deietyddol

A all lefel y braster rwyf yn ei fwyta fod yn rhy isel?

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

Braster

Mae braster yn darparu ffynhonnell gryno o egni bwyd. Mae gan bawb, hyd yn oed athletwr tenau iawn, gronfa helaeth o fraster sydd ar gael fel tanwydd i ymarfer os oes angen.

Gall braster mewn bwyd fod yn weladwy (h.y. hawdd i'w weld ac felly'n hawdd i'w osgoi) neu'n anweladwy, h.y., wedi'i guddio mewn bwydydd ac yn fwy anodd i'w osgoi).

Braster gweladwy ac anweladwy mewn bwydydd

Braster gweladwy	Braster anweladwy
Menyn	Llaeth hufen llawn
Marjarîn	Caws
Taenau sy'n cynnwys llai o fraster	Cynhyrchion cig e.e. pasteiod, pastai, selsig, byrgers, pâté, salami, cigoedd tun
Lard, ghee	Sglodion, creision, tatws rhôst
Siwet, dripin	Bwydydd wedi'u ffrïo
Olewau	Crwst a rhai amrywiaethau o gacennau a bisgedi
Braster ar gig	Mayonnaise, hufen salad a sawsiau hufennog
Croen ar ddofednod	Cnau, menyn cnau daear
	Melysion e.e. siocled, taffi, cyffug,
	Rhai prydau parod
	Rhai prydau o siop bwyd i fynd

Os ydych yn bwyta llawer o fraster, mae'n bwysig ei leihau, er mwyn gwneud lle i fwy o garbohydrad. Mae hyn yn bwysig am fod storffeydd o garbohydrad yn y corff yn gyfyngedig (yn wahanol i storffeydd o fraster yn y corff) ac mae'n rhaid i athletwyr fwyta digon o fwydydd a diodydd llawn carbohydradau i gynnal stôr uchel o garbohydrad.

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 fraster a'u ffynonellau deietyddol

Ceir tri phrif fath o fraster mewn bwyd (brasterau dirlawn, aml-annirlawn a mono-annirlawn). Y bwydydd sy'n cynnig cyfoeth o frasterau mono-annirlawn yw'r rhai iachaf. Mae'r rhain yn cynnwys olew olewydd, olew hadau rêp, olew cnau cyll, olew cnau daear (cnau mân), marjarîn wedi'u seilio ar olew olewydd, afocados a rhai cnau e.e. cnau cyll, cnau pecan a hadau.

A all lefel y braster rwyf yn ei fwyta fod yn rhy isel?

- Gall, oherwydd mae braster yn cynnwys fitaminau A, D, E a K sy'n toddi mewn braster, ac rydych angen digon o'r rhain. Mae rhai o'r fitaminau hyn sy'n toddi mewn braster yn wrthocsidyddion pwysig.
- Mae braster hefyd yn darparu dau asid brasterog hanfodol (omega-3 ac omega-6). Ni all y corff gynhyrchu'r asidau brasterog hyn ac MAE'N RHAID eu cyflenwi yn y deiet gan eu bod yn bwysig ar gyfer system imiwnedd iach ac i adnewyddu'r meinwe.

Dangosir y ffynonellau o asidau brasterog hanfodol yn y tabl isod. Mae'n rhaid i bobl (yn cynnwys athletwyr) fwyta cyfran uwch o frasterau omega-3 na brasterau omega-6, oherwydd credir fod hyn yn darparu cydbwysedd gorau o asidau brasterog hanfodol ar gyfer iechyd optimwm. Mae asidau brasterog omega-3 yn hanfodol ar gyfer datblygu'r ymennydd yn effeithiol ac i'n gwarchod rhag clefyd y galon a chansr. Canfuwyd hefyd bod iddynt nodweddion gwrthlidiol.

Y math o asidau brasterog a'u ffynonellau deietyddol

Math o asid brasterog	Ffynonellau deietyddol da
Omega-3	*pysgod olewog fel tiwna ffres (nid tun), pennog, macrall, eog (ffres neu dun) a sardîns **olewau had a rhai olewau cnau e.e. olew hadau llin, olew hadau rêp (canola), olew cnau daear **hadau sesame a tahini (pâst hadau sesame) ffa soia a chynhyrchion ffa soia wyau sy'n gyfoethog mewn omega-3 e.e. Columbus® cnau daear a chnau Ffrengig bwydydd gydag omega 3 wedi'i ychwanegu ato e.e. rhai taenau, diodydd llaeth a iogwrt
Omega-6	**y rhan fwyaf o olewau llyisiau e.e. ffug-saffrwm, blodau haul, yd, melyn yr hwyr, blodau seren a rhai olewau cnau. Yn aml iawn, gwneir bwyd wedi'i brosesu gan ddefnyddio olewau'n llawn omega-6.

*Dylech fwyta o leiaf dau ddogn o bysgod yr wythnos, gan gynnwys un dogn o bysgod olewog. Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (www.foodstandards.gov.uk) yn darparu cyfarwyddyd ynghylch a'r uchafswm o bysgod olewog ellir eu bwyta'n ddiogel.

**Mae'n well cadw dim ond ychydig o gnau, hadau a'u holewau yn yr oergell a'u bwyta'n oer os yn eu defnyddio fel ffynhonnell o asidau brasterog hanfodol, oherwydd mae eu cynhesu'n dinistrio'r asid brasterog hanfodol sydd ynddynt.

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 o leihau'r braster rydych yn ei fwyta

Dulliau coginio

- Grilio, potsio, pobi, stemio, defnyddio meicrodon neu gaserolau yn lle ffrïo, ac osgoi ychwanegu braster wrth goginio.
- Ychwanegu cyn lleied ag y bo modd o olew. Dewiswch olew llawn brasterau mono-annirlawn, e.e. olew hadau rêp (mae'r rhan fwyaf o olewau llysiâu'n hadau rêp felly gwiriwch yr ysgrifen mân ar y label) neu olew olewydd. Mae olewau mewn chwistrell yn gallu eich helpu i ddefnyddio llai.

Taenau

- Mae menyn a phob marjarîn bron (yn cynnwys marjarîn aml-annirlawn a mono-annirlawn) yn uchel iawn mewn braster. Defnyddiwch ychydig ac os ydych yn ei chael yn anodd i ddefnyddio llai, rhowch gynnig ar daen gyda llai o fraster.
- Os oes gan frechdanau neu datws pob lenwad gwlyb e.e. ffa pob, colslo isel mewn calorïau, caws bwthyn, efallai nad ydych angen unrhyw daen.
- Rhowch gynnig ar stwnshio eich tatws gydag ychydig o laeth sgim yn lle ychwanegu braster.

Cynhyrchion Ilaeth

- Defnyddiwch gynhyrchion Ilaeth is mewn braster e.e. caws braster isel, Ilaeth hanner sgim neu sgim.
- Defnyddiwch iogwrt naturiol neu fromage frais sy'n isel mewn braster yn lle hufen neu laeth cyddwysedig.
- Bwyteu lai o gaws a, lle bo modd, defnyddiwch gaws gyda llai o fraster e.e. Edam neu cheddar hanner braster. Mae caws bwthyn a cheulaidd yn arbennig o isel mewn braster. Cofiwch fod gan gaws llysiuol yr un faint o fraster â chaws cyffredin.
- Defnyddiwch ddresin salad isel mewn braster, hufen salad gyda llai o galorïau a mayonnaise 'light' neu 'extra light' yn lle'r un uchel mewn braster.

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

Wyau

- Mae wyau wedi'u potsio, eu berwi neu eu sgramblo, neu omled, yn ychwanegiad iach at fara neu dôst. Gwnewch yn siwr eu bod wedi'u coginio'n drwyadl.

Cig, dofednod a pysgod

- Dewiswch ddarnau di-fraster o gig a thorrwch unrhyw fraster sydd i'w weld i ffwrdd. Tynnwch unrhyw fraster gormodol o'r bwyd wrth goginio a thynnwch y braster o sudd y cig cyn gwneud grefi.
- Dewiswch ddofednod (cyw iâr a thwrci heb groen) neu bysgod yn amlach.
- Gellir defnyddio pysgod tun a ffyledau pysgod wedi rhewi i wneud pryd cyflym a rhad, ond dylech ogoi pysgod mewn cyteu. Dylid bwyta pysgod olewog fel sardîns, penwaig Mair, eog tun neu diwna ffres unwaith yr wythnos er mwyn sicrhau eich bod yn bwyta digon o frasterau omega-3 iach (gweler yr adran ar fraster). Dylech sicrhau bod y cig a'r dofednod i gyd wedi'u coginio'n drwyadl.
- Mae opsiynau eraill yn lle cig, fel tofu, protin llysiâu gwedd (TVP[®]) a Quorn[®] yn isel mewn braster a gellir eu defnyddio yn lle cig mewn rhai ryseitiau.
- Cynhwyswch gorbys e.e. ffa Ffrengig, ffacbys, gwygbys, ffa menyn, llysiâu eraill a thatws yn lle ychydig o'r cig, mewn ambell gaserol, stiw a chyri,.

Amrywiol

- Bwyteuoch datws pob, wedi'u berwi neu wedi'u stwnshio. Bwyteuoch lai o datws rhôst a sglodion – os ydych yn bwyta sglodion, dewiswch 'sglodion popty' trwchus.
- Dylech osgoi bwydydd brasterog fel bisgedi siocled neu hufen, cacennau, siocled, byrgers, selsig a chynhyrchion crwst e.e. quiche, peis, pastai. Prynwch amrywiaeth is mewn braster os oes rhai ar gael.

Gwiriwch y labelau ar fwydydd parod – credir fod bwydydd sy'n cynnwys 3 gram o fraster neu lai ym mhob pryd yn rhai isel mewn braster

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