

Protin

Y prif fathau o brotin (gwerth biolegol uchel a gwerth biolegol isel) a'u ffynonellau deietyddol

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

Protin

Mae protin yn bwysig ar gyfer adeiladu meinwe newydd a thrwsio hen feinwe, fel y cyhyrau. Felly, mae angen mwy o brotin yn ystod cyfnodau o dwf cyflym e.e. yn ystod llencyndod.

Mae athletwyr angen protin ar gyfer hyfforddiant cryfder, cyflymder a / neu dygnwch, ond dim ond dan amodau ymarfer eithafol mae protin yn darparu tanwydd. Mae bwyta protin gyda charbohydrad yn ystod y cyfnod adfer yn gallu helpu'r addasiad i'r hyfforddiant. Mae'n faeth pwysig felly, yn arbennig os ydych:

- yn cymryd rhan mewn sesiynau ymarfer caled yn rheolaidd, sy'n achosi difrod i'r cyhyrau
- yn athletwr ifanc sy'n dal i dyfu
- yn bwyta deiet lysieuol anghytwys
- eisiau cynyddu más eich cyhyrau (cofiwch mai dim ond ar y cyd â rhaglen hyfforddi briodol fydd hyn yn digwydd ac mai'r rhai heb arfer â hyfforddiant cryfder sy'n debygol o gael y fantais fwyaf).

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 brotin a'u ffynonellau deietyddol

- Mae protin yn cynnwys unedau bychain a elwir yn asidau amino. Ceir dau fath o asidau amino, asidau amino hanfodol a'r rhai heb fod yn hanfodol. Ni all y corff gynhyrchu asidau amino hanfodol, neu ni all eu cynhyrchu'n ddigon cyflym i gwrdd ag anghenion y corff, ac mae'n rhaid eu sicrhau o'r deiet.
- Dim ond rhai mathau o fwydydd sy'n cynnwys digon o'r 8 asid amino hanfodol sydd angen ar y corff. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys cig, dofednod, pysgod, llaeth, cynhyrchion llaeth, wyau a ffa soia. Cyfeirir yn aml at y protin yn y bwydydd hyn fel protin 'o werth biolegol uchel'. Mae'r rhan fwyaf o'r bwydydd eraill sy'n cynnwys protin (corbys, cnau, hadau ac ati) yn cael eu hystyried fel rhai 'o werth biolegol isel' (h.y. gyda diffyg un neu fwy o'r asidau amino hanfodol). Mae'r tabl isod yn dangos rhai ffynonellau da o brotin yn eich deiet.

Ffynonellau da o brotin yn eich deiet

Gwerth biolegol uchel (h.y. yn cynnwys yr holl asidau amino hanfodol)	Gwerth biolegol isel (h.y. diffyg un neu fwy o'r asidau amino hanfodol)
Cig, dofednod, offal Pysgod, pysgod cregyn Caws Wyau Llaeth logwrt Ffa soia a chynhyrchion soia e.e. tofu, tempeh Mycoprotin (Quorn®)	Grawn a grawnfwydydd e.e. bara, reis Corbys (pys, ffacbys, ffa e.e. pob, haricot, Ffrengig) Cnau a hadau Gellir cyfuno bwydydd o werth biolegol isel e.e. ffa pob ar dôt, fel bod modd cynllunio'r pryd i gynnwys yr holl asidau amino hanfodol – cysylltwch â deietegydd chwaraeon neu faethegydd chwaraeon ac ymarfer cofrestredig am gyngor pellach.

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