

# Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

## ▶▶▶ FITAMINAU

Mae cig coch yn cynnwys amrywiaeth o fitaminau, gan gynnwys amrywiaeth o fitamin B, yn enwedig fitamin B3 (niacin) a fitaminau B12. Mae Fitamin B12 i'w gael mewn bwydydd sy'n tarddu o anifeiliaid, pysgod, rhin burum, rhai mathau o wymon bwydadwy a bwydydd cyfnerthedig. Felly, gallai pobl nad ydynt yn bwyta'r bwydydd hyn ddiodeff o gymeriant annigonol. Mae cig coch hefyd yn ffynhonnell ddefnyddiol o fitamin B1 (thiamin) a fitamin B2 (riboflafin) gyda phorc yn uwch mewn thiamin na'r cigoedd coch eraill.

Mae cig coch hefyd yn cynnwys fitamin A, ac mae offal yn ffynhonnell gyfoethog. Oherwydd bod yr iau yn arbennig o gyfoethog mewn fitamin A, ni chynghorir merched beichiog i fwyta iau neu gynhyrchion iau, neu gymryd atchwanegion fitamin A. Mae hyn oherwydd pryderon y gallai gormod o fitamin A beri risg i'r baban yn y groth.

Mae statws fitamin D isel yn gyffredin yn y DU, yn enwedig ymhlith pobl ifanc ac oedolion hŷn ac mewn grwpiau lleiafrifoedd ethnig. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael digon o fitamin D yn ystod misoedd yr haf oherwydd adwaith golau'r haul ar y croen. Yn y gaeaf, neu drwy'r flwyddyn i'r rhai hynny nad ydynt yn cael eu hamlygu llawer i'r haul, mae statws fitamin D yn dibynnu ar ffynonellau bwyd ac atchwanegion fitamin D (sydd bellach yn cael eu hargymell i bawb yn y DU). Ychydig yn unig o ffynonellau bwyd naturiol sy'n gyfoethog mewn fitamin D. Mae bwydydd sy'n cynnwys swm sylweddol yn bennaf yn tarddu o anifeiliaid, gyda ffynonellau cyfoethog yn cynnwys melynwy a physgod seimlyd. Mae rhai cigoedd coch (e.e. porc a rhai darnau o gig eidion a chig oen) yn ffynhonnell o fitamin D ac mae cig a chynhyrchion cig yn cyfrannu'n sylweddol at gymeriant fitamin D, yn enwedig i'r rhai nad ydynt yn bwyta pysgod seimlyd.

## ▶▶▶ BRASTER

Mewn nifer o wledydd y Gorllewin, mae faint o bobl sy'n bwyta cig coch wedi gostwng, yn rhannol oherwydd pryder am ei gynnwys braster. Fodd bynnag, mae datblygiadau mewn hwsmonaeth anifeiliaid a thechnegau bwtsiera dros y 40 mlynedd diwethaf wedi lleihau cynnwys braster cig carcas yn sylweddol o 10-30%. Mae hyn yn golygu bod y cynnwys braster mewn cig coch yn llawer is na y bydd rhai defnyddwyr yn meddwl. Fel arfer mae cynnwys braster mewn cig coch braster isel rhwng 4 a 10g fesul 100g.

Gallwn leihau cynnwys braster cig ymhellach drwy ddefnyddio dulliau paratoi a choginio penodol fel ffrio sych neu grilio a thrwy dorri'r braster gweladwy oddi ar y cig.

Mae camsyniadau cyffredin ynghylch y math o fraster mae cig coch yn ei gynnwys. Mae cig coch yn cynnwys brasterau dir-lawn ac annirlawn. Yn wir, mae cig eidion a phorc braster isel yn cynnwys mwy o fraster annirlawn na braster dir-lawn. Hefyd, mae cig coch yn cynnwys symiau bach o asidau brasterog amlannirlawn omega 3, sy'n bwysig ar gyfer iechyd.

## CIG COCH A MAETH

Mae cig wedi chwarae rôl bwysig yn ein datblygiad ers milenia. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod gan ddyn hen hanes o fwyta deiet cig yn seiliedig ar ddarluniau mewn ogofeydd o olygfeydd hela, dadansoddiadau o domenni sbwriel cyn-hanesyddol, nodweddion anatomegol bodau dynol cynnar, a data ar ddeiet heliwr-gasglwr modern. Y dyddiau hyn, rydyn ni'n dewis bwyta cig oherwydd y maetholion mae'n eu darparu yn ogystal ag er pleser, traddodiad a chyfleustra.

### Beth yw Cig?

Mae'r term 'cig' yn disgrifio'r meinwe cyhyrau sy'n gwneud stêcs, golwyth, cig wedi'i dorri'n ddarnau a briwrig yn ogystal ag organau fel afu ac arenau sy'n cael eu galw yn 'offal'. Mae cig coch yn cynnwys cig eidion, cig llo, porc a chig oen (ffres, briwrig a chig wedi rhewi). Mae cig wedi'i brosesu yn cynnwys cig wedi cael ei gadw drwy ddulliau heblaw rhewi, megis taenu halen, mygu neu ychwanegu cyffeithyddion e.e. ham, cig moch, selsig, hambyrgys, salami a chorn-biff. Mae'r traddodiad o gadw cig yn mynd yn ôl ganrifoedd.



## Manteision Iechyd

Gall cig coch fod yn rhan o ddeiet iach. Mae'n ffynhonnell dda o brotein a fitaminau a mwynau, megis haearn a sinc. I gael deiet iach, cytbwys, dylai pobl geisio bwyta rhai bwydydd sy'n gyfoethog mewn protein (megis cig coch braster isel, pysgod neu gorbys) yn ogystal â phrydau sy'n seiliedig ar garbohydradau startshlyd (yn enwedig mathau ffibr uchel neu rawn cyflawn), bwyta digon o ffrwythau a llysiau, cael rhai bwydydd braster isel neu amgen i fwydydd llaeth, a dewis olew a thaeniadau annirlawn yn hytrach na rhai dirlawn (ychydig ohono).



## MWYNAU

Mae cig coch yn ffynhonnell ddeietegol bwysig ar gyfer mwynau, yn enwedig haearn a sinc. Mae cig coch yn cyfrannu tua 13% o gyfanswm cymeriant haearn y DU ac yn cynnwys y ffurf 'haem' ar haearn sydd yn haws i'w amsugno. Yn y DU, mae cymeriant bron 50% o ferched 11-18 mlwydd oed, a dros chwarter menywod rhwng 19-64 mlwydd oed yn annigonol. Mae astudiaethau wedi dangos bod pobl nad ydynt yn bwyta cig yn fwy tebygol o fod â storffeydd corff haearn isel o'u cymharu â phobl sy'n bwyta cig. Mae pobl sy'n dilyn deiet llysieuol caeth mewn mwy o berygl o anemia diffyg haearn.

Mae cymeriant sinc isel hefyd yn bryder ar gyfer rhai grwpiau poblogaeth yn y DU, fel merched ifanc (rhwng 4 a 11 mlwydd oed) a phlant hŷn (11-18 mlwydd oed). Mae cig coch yn ffynhonnell dda o sinc, sydd, yn debyg i haearn, ar gael mewn ffurf sy'n hawdd i'r corff ei amsugno.

## PROTEIN

Mae cig coch yn ffynhonnell dda o brotein o ansawdd uchel. Mae protein yn hanfodol ar gyfer twf a chynnal y corff a gall hefyd ddarparu ynni. Ar gyfartaledd, mae cig coch yn cynnwys 19-24g o brotein fesul 100g pan yn amrwd a 27-35g o brotein fesul 100g pan mae wedi'i goginio.

## Cynnwys Maethol Cig Coch

Maetholyn	Stecen Cig Eidion wedi'i grilio (100g)	Stecen Cig Oen wedi'i grilio (100g)	Stecen Porc wedi'i grilio (100g)
Ynni (kcal)	177	213	184
Protein (g)	31	29.2	31.6
Braster (g)	5.9	10.7	6.4
Braster Dirlawn (g)	2.5	4.9	2.2
Braster Annirlawn (g)	2.5	4.0	2.6
Braster Amlannirlawn (g)	0.5	0.6	1.0
Carbohydrad (g)	Nil	Nil	Nil
Fitamin B12 (µg)	3.0	3.0	1.0
Haearn (mg)	3.6	2.1	0.7
Sinc (mg)	5.6	3.6	2.4

Cyfeiriad: *Finglas et al. 2015 McCance and Widdowson's The Composition of Foods*

## I Gloi

Gall cig coch wneud cyfraniad pwysig at gymeriant maethynnau yn y deiet. Mae'n darparu nifer o faetholion hanfodol, gan gynnwys protein, haearn, sinc, fitamin B12 a fitamin D. Dyma'r rheswm pam yr ystyrir fod cig braster isel yn llawn maetholion. Mae'n haws amsugno rhai o'r maetholion hyn, fel haearn a sinc, o fwydydd cig yn hytrach na bwydydd planhigion. Felly, gall cig coch wneud cyfraniad sylweddol at y deiet, yn enwedig ar gyfer y grwpiau hynny yn y boblogaeth y gwyddom sydd â chymeriant isel o'r maetholion hyn.

*Haider LM et al. Effaith deiet llysieuol ar statws haearn mewn oedolion: Adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016 23:0.*

Am fwy o wybodaeth, ewch i:  
[www.hcctrade.co.uk](http://www.hcctrade.co.uk)

