

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

CIG COCH A FITAMINAU B

Mae fitaminau B yn hanfodol ar gyfer iechyd. Maen nhw'n bwysig ar gyfer rhyddhau egni o fwyd. Maen nhw hefyd yn cyfrannu at iechyd y gwaed a'r system nerfol.

Mae cig coch yn cynnwys nifer o fitaminau B: thiamin (fitamin B1), ribofflafin (fitamin B2), asid pantothenig, ffolad, niasin (fitamin B3), fitamin B6 a B12. Cig, pysgod a bwydydd sy'n dod o anifeiliaid, fel llaeth, yw'r unig fwydydd sy'n darparu fitamin B12 yn naturiol. Am y rheswm hwn, gallai eithrio'r bwydydd hyn o'r deiet a pheidio defnyddio atchwanegiadau B12 neu fwydydd wedi'u cyfnerthu â B12 arwain at gymeriant fitamin B annigonol.



Mae cig coch yn ffynhonnell gyfoethog o fitamin B12, sy'n golygu bod 100g o gig coch yn cynnwys mwy na thraean o'r swm a argymhellir o B12. Yn wir, yn y deiet Prydeinig, daw tua 29% o fitamin B12 o gig a chynhyrchion cig. Mae cymeriant deietegol fitamin B12 yn is o ddeiet llysieuol, ac yn arbennig o isel mewn deietau fegan (nad yw'n cynnwys unrhyw fwydydd anifeiliaid), ac felly mae'n amlygu cyfraniad pwysig cig a chynhyrchion anifeiliaid i gymeriant B12.

THIAMIN (FITAMIN B2)

Mae thiamin yn angenrheidiol ar gyfer rhyddhau egni o fwyd. Mae thiamin hefyd yn ofynnol er mwyn i'r system nerfol weithio'n iawn. Fel fitamin sy'n toddi mewn dŵr, nid yw thiamin yn cael ei storio yn y corff felly mae'n rhaid ailgyflenwi yn rheolaidd. Yn y DU, mae 17% o gymeriant dyddiol cyfartalog y fitamin hwn yn deillio o gig coch. Mae porc, a chynhyrchion sydd wedi'u gwneud o gig moch, yn ffynhonnell gyfoethog o thiamin.

RIBOFFLAFIN (FITAMIN B2)

Mae ribofflafin yn helpu i ryddhau egni o fwyd ac yn helpu i gynnal uniondeb pilenni mwcaidd (e.e. leinin y trwyn), y croen, y llygaid a'r system nerfol. Mae ribofflafin i'w gael mewn cig coch ac mae 16% o'n cymeriant dyddiol cyfartalog yn dod o gig a chynhyrchion cig.

NIASIN (FITAMIN B3)

Niasin yw'r enw cyfunol ar asid nicotinig a nicotin amid, sy'n ymwneud â rhyddhau egni o fwyd a chynnal pilenni mwcaidd (e.e. leinin y trwyn), y croen a'r system nerfol. Mae cig eidion, cig oen a phorc yn ffynonellau cyfoethog o niasin ac mae cig coch yn darparu tua 20% o'r cymeriant dyddiol cyfartalog o'r fitamin hwn.

FITAMIN B6 (PYRIDOCSIN)

Mae fitamin B6 yn helpu i ryddhau egni o fwyd. Mae fitamin B6 hefyd yn angenrheidiol ar gyfer ffurfio celloedd gwaed coch. Yn neiet y DU, mae cig a chynhyrchion cig yn gyfranwyr allweddol gymeriant fitamin B6, gan ddarparu 24% o'r cymeriant dyddiol cyfartalog.

FITAMIN B12 (CYANOCOBALAMIN)

Mae Fitamin B12 yn ymwneud â rhaniad celloedd (twf celloedd) ac mae'n helpu gyda ffurfio celloedd coch y gwaed. Mae'n ymwneud â metaboledd asid amino (protein), gan gynnwys cynhyrchu'r asid amino, methionin, o homosystin. Mae cynnal lefelau priodol o homosystin yn y gwaed yn bwysig er mwyn iechyd cardiofasgwlaidd (y galon a phibellau gwaed). Mae Fitamin B12 i'w gael mewn bwydydd sy'n tarddu o anifeiliaid, pysgod, rhin burum a mathau penodol o wymon bwytdawdy. Afu yw'r ffynhonnell fwyaf cyfoethog, ond mae symiau defnyddiol hefyd i'w cael ym mhob cig coch, pysgod, wyau a bwydydd wedi'u cyfnerthu â fitamin B12 (gan gynnwys rhai grawnfwydydd brechwast a rhin burum). Mae cig a chynhyrchion cig yn darparu 29% ar gyfartaledd o'n cymeriant dyddiol o fitamin B12.

Ffolad

Mae'r term ffolad (fitamin B) yn golygu'r ffoladau naturiol sydd mewn bwydydd a'r ffurf synthetig, asid ffolig, a ddefnyddir i gyfnerthu bwyd ac mewn atchwanegion. Mae gan ffolad nifer o swyddogaethau, gan gynnwys ffurfio gwaed, rhaniad celloedd a metabolaeth homosystin.

Gall diffyg ffolad ddigwydd nid yn unig oherwydd deiet gwael, ond hefyd oherwydd cyflyrau iechyd sy'n effeithio ar amsugno ffolad o'r perfedd.

Cynghorir pob menyw feichiog a menywod sy'n bwriadu disgyn yn feichiog i gymryd atchwanegiad deietegol dyddiol o 0.4mg o asid ffolig a bwyta digon o fwydydd sy'n llawn ffolad cyn beichiogi a hyd at ddeuddegfed wythnos y bechiogrwydd, i leihau'r risg o ddiffyg tiwb nerfol (e.e. spina bifida) rhag datblygu yn y babi yn y groth. Mae stêc brwysio braster isel ac offal yn ffynonellau da o ffolad. Er bod afu yn ffynhonnell grynodedig, cynghorir menywod beichiog i osgoi bwyta iau a chynhyrchion sy'n cynnwys iau oherwydd y lefelau uchel o fitamin A maen nhw'n eu cynnwys.

Asid Pantothenig a Biotin

Mae'r ddau fitamin hyn yn chwarae rôl allweddol mewn metabolaeth egni. Mae porc a chig oen yn ffynhonnell o asid pantothenig ac mae iau ac arenau'n ffynonellau cyfoethog o asid pantothenig a biotin.



I Gloi

Mae cig coch yn cynnwys symiau defnyddiol o nifer o fitaminau B. Yn benodol, mae'n ffynhonnell gyfoethog o fitamin B12, gyda thua 29% o'n cymeriant dyddiol yn dod o gig a chynhyrchion cig.

Bates B et al. Arolwg Maeth a Deiet Cenedlaethol. Canlyniadau Blynnyddoedd 5-6 (wedi'u cyfuno) o'r Rhaglen Dreigl (2012/13 - 2013/14), Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016.

Bates B et al. Arolwg Maeth a Deiet Cenedlaethol. Canlyniadau Blynnyddoedd 1-4 (wedi'u cyfuno) o'r Rhaglen Dreigl (2008/2009 - 2011/2012), Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2014.

Bates B et al. Arolwg Maeth a Deiet Cenedlaethol. Canlyniadau Blynnyddoedd 5-6 (wedi'u cyfuno) o'r Rhaglen Dreigl (2012/13 - 2013/14), Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016.

Am fwy o wybodaeth, ewch i:
www.hcctrade.co.uk

