

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

ANSAWDD PROTEIN

Rhaid i ddeiet ddarparu'r cydbwysedd iawn o asidau amino a nitrogen sy'n hanfodol i'r corff allu syntheseiddio protein ar gyfer tyfu a chynnal. Mae ansawdd protein yn fesur o ba mor dda neu wael mae'r corff yn gallu defnyddio'r protein i fodloni ei anghenion. Mae hyn yn dibynnu ar gyfansoddiad asid amino hanfodol protein a hefyd pa mor hawdd ydyw i'r corff i'w dreulio a chaiff ei bennu gan y dull Sgoriau Asid Amino wedi'u Cywiro - Treuliadwyedd Protein neu'r dull PDCAAS. Mae cig coch (ac mewn rhai achosion, cynhyrchion cig) yn ffynonellau da o brotein gwerth biolegol uchel oherwydd eu bod yn cynnwys y naw asid amino hanfodol na all y corff eu creu. Felly, mae gan gig coch sgôr PDCAAS uchel.

CYNNWYS PROTEIN

Ar gyfartaledd, mae cig coch yn cynnwys 19-24g o brotein fesul 100g (pwysau amrwd) tra bod cig coch wedi'i goginio yn cynnwys 27-35g o brotein fesul 100g (pwysau wedi'i goginio). Wrth i gig gael ei goginio, mae'r cynnwys dŵr yn lleihau ac mae'r maetholion yn dod yn fwy crynodedig, ac felly mae'r cynnwys protein yn cynyddu yn ôl pwysau. Mae cig coch braster isel yn cynnwys cyfran uwch o brotein na thoriadau mwy brasterog.

CIG COCH A PHROTEIN

Mae protein yn hanfodol ar gyfer twf a chynnal y corff, a gall hefyd ddarparu egni. Mae protein wedi'i ffurfio o asidau amino. Gall rhai o'r rhain fod wedi'u syntheseiddio yn y corff, tra bod eraill - asidau amino hanfodol - na all gael eu syntheseiddio yn y corff. Mae angen bwyta asidau amino yn y deiet i gadw'n iach.

Faint o Brotein?

Yn y DU, ar gyfartaledd, mae oedolion dros 18 mlwydd oed angen 0.75g o brotein i bob kg o bwysau eu corff bob dydd. Mae hyn yn cyfateb i tua 55.5g/dydd a 45g/dydd i ddynion a merched 19-50 mlwydd oed, yn y drefn honno. Mae angen mwy ar gyfer twf mewn babanod a phlant, ac ar gyfer menywod beichiog a menywod sy'n bwydo ar y fron. Ar gyfer athletwyr cryfder a dygnwch, mae gofynion protein yn cynyddu i tua 1.2-1.7g o brotein fesul cilogram o bwysau'r corff bob dydd i gefnogi twf ac atgyweirio meinwe'r cyhyrau.

Protein a rheoli Pwysau

Mae wedi dod i'r amlwg bod protein yn cyfrannu at deimlad o fod yn llawn wedi prydau bwyd (syrrfed) o'i gymharu â braster a charbohydrad. Mae rhoi hwb i syrrfed yn helpu i atal yr awydd i fwyta am gyfnod o amser ar ôl pryd o fwyd, a gallai hyn helpu i leihau'r demtasiwn i fwyta byrbryd. Honnir yn aml mai teimlo'n llwglyd yw un o'r rhesymau mwyaf cyffredin dros nifer o unigolion yn rhoi'r gorau i ddeiet colli pwysau. Drwy helpu i beidio â theimlo'n llwglyd, gallai ymgorffori protein braster isel i ddeiet colli pwysau wella gallu unigolyn i gadw at y deiet.

Egni, braster a chynnwys protein toriadau braster isel a heb eu tocio o gig coch (fesul 100g; ffigurau'r DU)

Cig (wedi'i goginio)	Egni kJ (kcal)	Braster (g)	Protein (g)
Stecen rymp - braster isel a thrwchus	953 (228)	12.7	28.4
Stecen rymp - braster isel	745 (177)	5.9	31.0
Coes cig oen - braster isel a thrwchus	1003 (240)	14.2	28.1
Coes cig oen - braster isel	853 (203)	9.4	29.7
Coes porc - braster isel a thrwchus	903 (215)	10.2	30.9
Golwythion lwyn porc - braster isel	774 (184)	6.4	31.6

I Gloi

Mae cig coch braster isel yn darparu'r asidau amino hanfodol sydd eu hangen i dyfu a chynnal y corff. Y lleiaf o fraster sydd mewn cig, wedi'i goginio, y mwyaf crynodedig fydd y ffynhonnell o brotein (h.y. y mwyaf o brotein mae'n ei gynnwys yn ôl pwysau). Gall bwyta bwydydd sy'n llawn protein, fel cig coch braster isel, helpu i leihau teimlo'n llwglyd rhwng prydau a gallai helpu i hwyluso colli pwysau wrth ddilyn deiet rheoli calorïau, yn ogystal â chynnal pwysau.

Finglas et al. (2015) McCance and Widdowson's The Composition of Foods. Seventh Summary Edition. Cambridge: Royal Society of Chemistry.
Paddon-Jones D et al. (2008) Am J Clin Nutr 87: 1558S-61S.

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

