

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

CIG COCH A RHEOLI PWYSAU

Mae nifer yr achosion o ordewdra yn Lloegr wedi dyblu bron yn yr 20 mlynedd diwethaf ac erbyn 2050 rhagwelir y bydd gordewdra yn effeithio ar 60% o ddynion, 50% o fenywod sy'n oedolion a 25% o blant. Mae gordewdra yn digwydd pan fydd cymeriant egni yn fwy na'r egni byddwn ni'n ei ddefnyddio dros gyfnod estynedig o amser. Fodd bynnag mae nifer o ffactorau cymdeithasol ac ymddygiadol cymhleth sy'n cyfrannu at achosion o ordewdra a nodwyd dros 100 o newidynnau a awgrymir sy'n dylanwadu'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol ar y perygl o ordewdra.

Ymhlith y ffactorau allweddol sy'n gallu dylanwadu ar gydbwysedd egni mae maint dognau, amllder ac ansawdd maethol a dwysedd egni yn y bwydydd rydyn ni'n eu bwyta.

Dwysedd Egni

Yn ogystal â bwyta digon o gymeriant protein i gefnogi rheoli pwysau, cynigiwyd bod y cysyniad o ddwysedd egni yn ddull amgen i gyfrif calorïau. Mae dwysedd egni bwyd yn cynrychioli'r calorïau fesul gram (neu 100g) o fwyd. Mae wedi dod i'r amlwg bod bwyta cyfran uchel o fwydydd dwysedd egni isel (fel ffrwythau a llysiau, a chawl a stiwiâu braster isel) yn cynyddu syrffed ac yn helpu colli pwysau a dyma pam bod deiet gyda dwysedd egni isel yn gysylltiedig â risg llai o ordewdra.

Mae amrywiaeth o ffyrdd o leihau dwysedd egni'r deiet. Er enghraifft, bydd bwyta dognau bach o fwydydd brasterog yn unig, cynyddu cynnwys dŵr seigiau, bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, dewis bwydydd ffibr uchel a dewis ffynonellau braster isel o brotein fel cig coch i gyd yn cyfrannu. Bydd coginio gan ddefnyddio'r swm lleiaf o olew a chynnwys llysiau neu gorbys mewn ryseitiau cig yn helpu i leihau dwysedd egni'r saig terfynol. Nid yw deiet dwysedd egni isel yn golygu bod na ellir bwyta bwydydd â dwysedd egni uwch. Fodd bynnag, dylid cadw maint dognau ar gyfer y rhain yn fach neu dylid eu bwyta'n llai rheolaidd. Hefyd, mae cyfuno bwydydd dwysedd egni isel iawn a dwysedd egni canolig mewn pryd yn gwneud y bwyd yn is o ran dwysedd cyffredinol.

Categorioidio Bwyd yn ôl Dwysedd Egni

Gallwch gyfrifo dwysedd egni bwydydd os ydych chi'n gwybod beth yw pwysau'r bwyd sy'n cael ei weini (mewn gramau) a faint o galorïau sydd ynddo. Gellir categorioiddio dwysedd egni bwydydd fel a ganlyn:

- Bwydydd dwysedd egni isel iawn = llai na 0.6 kcal/g
- Bwydydd dwysedd egni isel = 0.6 i 1.5 kcal/g
- Bwydydd dwysedd egni canolig = 1.5 i 4 kcal/g
- Bwydydd dwysedd egni uchel = mwy na 4 kcal/g

CIG COCH, PROTEIN A CHYMERIANT EJNI

Mae'r rhan fwyaf o ddeietau colli pwysau yn aflwyddiannus ac fel arfer mae pwysau'n cael ei roi yn ôl ymlaen o fewn blwyddyn, a gallai hyn fod yn rhannol oherwydd teimladau llwglyd sy'n cael eu cynhyrchu gan gyfyngiad egni. Mae ymyriadau colli pwysau sy'n rheoli teimladau llwglyd ac yn hybu teimlo'n llawn yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus. Mae nifer o astudiaethau wedi cymharu effeithiau macrofaethynnau (protein, carbohydrad a braster) ac wedi canfod mai protein, gram am gram, sy'n cynyddu'r teimlad o syrffed fwyaf. Ystyr syrffed yw teimlo'n llawn sy'n parhau ar ôl bwyta felly gall rhoi hwb i syrffed o bosibl ymestyn yr amser nes yr achlysur bwyta nesaf a/neu leihau cymeriant bwyd neu egni dilynol. Fel y cyfryw, gallai cynnwys ffynonellau protein yn ein prif brydau bwyd fel rhan o ddeiet rheoli calorïau, helpu i golli pwysau neu gynnal a chadw pwysau. Gallai ymgorffori protein braster isel mewn deiet rheoli calorïau hefyd helpu i wella pa mor flasus yw'r deiet, ac felly gwella cydymffurfiaeth yn y tymor hir.

DIFFINIO PROTEIN UCHEL

At ddibenion labelu, mae bwyd yn cael ei ystyried yn uchel mewn protein pan fydd o leiaf 20% o werth egni'r bwyd yn cael ei ddarparu gan brotein. Mae cig coch yn uchel mewn protein gan ddarparu tua 25-35g fesul 100g o gig eidion, porc neu gig oen braster isel wedi'i goginio, sy'n cyfateb i tua 50-70% o'r gwerth egni. Bydd dulliau gwahanol o golli pwysau yn llwyddiannus i unigolion gwahanol. Mae wedi dod i'r amlwg bod bwyta deiet uchel mewn protein, gyda charbohydradau cymedrol (tua 30% o brotein, 30% o fraster a 40% o garbohydradau), tra'n rheoli cymeriant egni, yn hwyluso colli pwysau a chynnal pwysau mewn rhai pobl, tra'n cymharu â bwyta deiet sy'n debyg o ran cymeriant egni sy'n is mewn protein. Credir bod yr effaith hwn oherwydd yr effaith mae protein yn ei gael sy'n cymhell protein a'i effeithiau cadarnhaol ar gadw màs cyhyrau yn ystod colli pwysau. Fodd bynnag, nid yw effeithiau hir-dymor deiet protein uchel wedi'u hymchwilio'n llawn.

Mae bwydydd gyda dwysedd egni is (llai na 1.5 kcal/gram) yn cynnwys ffrwythau a llysiau a bwydydd gyda llawer o ddŵr ychwanegol, fel cawl a stiwiâu. Mae bwydydd braster isel, gan gynnwys pasta, nwdls, grawnfwydydd brechwast, iogwrt a rhai seigiau cig coch braster isel hefyd yn dueddol a fod â dwysedd egni is.

Dylai'r rhan fwyaf o'r hyn rydyn ni'n ei fwyta fod yn fwydydd dwysedd egni isel

Mae'r categori dwysedd egni canolig yn cynnwys amrywiaeth eang o fwydydd, gall rhai fod yn rhan bwysig o ddeiet cytbwys iach fel eog wedi'i grilio, caws braster isel neu gig coch braster isel a gall rhai fod yn uwch mewn braster neu siwgr a dylid eu bwyta'n achlysurol ac mewn symiau bach yn unig fel pizza, sglodion wedi'u ffrio, pasteiod a chacennau, a jam. Pan fydd bwydydd yn cael eu dewis o'r categori hwn, dylid ystyried canllawiau bwyta'n iach.

Mae bwydydd gyda dwysedd egni uchel yn dueddol o fod yn uchel mewn braster a bod â chynnwys dŵr isel e.e. bisgedi a melysion, creision wedi'u ffrio, cnau, caws, menyn, olew a mayonnaise. Pan fyddwn yn bwyta deiet dwysedd egni isel, gallwn fwyta bwydydd o'r categori hwn ond mewn dognau bach ac yn llai aml.

Mae'r tabl yn dangos cynnwys protein ac egni toriadau a phrydau cig coch penodol. Fel arfer, pan fydd cig coch yn cael ei gynnwys mewn rysâit gyda chynhwysion eraill, fel llysiau, mae'r dwysedd egni yn newid o ganolig i isel.

Protein, calorïau a dwysedd egni toriadau cig coch a seigiau cyfansawdd

Toriad	Protein/100g	Egni/calorïau Kcal/100g	Dwysedd egni Kcal/gram	Categori
Cig eidion braster isel	25.3	175	1.75	canolig
Briwgig eidion braster isel iawn	24.7	137	1.37	isel
Sbagnet Bolognaese	7.8	129	1.29	isel
Pastai'r bugail	6.0	112	1.12	isel
Stecen rymp braster isel, wedi'i grilio	31.0	177	1.77	canolig
Cig oen stiwi, braster isel	32.0	185	1.85	canolig
Caserol cig eidion	15.1	136	1.36	isel
Chow Mein cig eidion	6.7	136	1.36	isel
Byrger cig eidion wedi'i grilio	26.5	326	3.26	canolig
Golwyth cig oen braster isel wedi'i grilio	29.2	213	2.13	canolig
Briwgig cig oen	24.4	208	2.08	canolig
Moussaka	8.5	122	1.22	isel
Hotpot cig oen	7.2	108	1.08	isel
Afu a nionod	14.8	148	1.48	isel
Ffiled porc braster isel, wedi'i dro-ffrio	32.1	182	1.82	canolig
Caserol porc ac afal	10.9	99	0.99	isel
Porc wedi'i dro-ffrio	12.1	105	1.05	isel
Porc sur a melys	13.7	135	1.35	isel
Porc rhost heb lawer o fraster	33.0	182	1.82	canolig
Cig moch cefn braster isel wedi'i grilio	25.7	214	2.14	canolig
Selsig porc wedi'i grilio	14.5	294	2.94	canolig
Ham	18.4	107	1.07	isel

I Gloi

Yn groes i'r hyn mae rhai pobl yn ei gredu o bosibl, gall cig coch chwarae rôl gadarnhaol mewn rhaglenni colli pwysau a chynnal pwysau. Mae cig coch braster isel yn ffynhonnell dda o brotein a allai helpu i gynyddu syrffed. Gall deietau protein uwch fod yn effeithiol ar gyfer colli pwysau a chynnal pwysau mewn rhai unigolion gan eu bod yn gallu helpu gyda rheoli'r teimlad llwgyd a rheoli chwant bwyd. Fodd bynnag, nid yw effeithiau hir-dymor deiet protein uchel wedi'u hymchwilio'n llawn. Mae gan rai toriadau cig coch a seigiau cig coch ddwysedd egni isel. Mae wedi'i brofi bod deiet dwysedd egni isel yn helpu gyda cholli pwysau ac yn gysylltiedig â risg llai o ordwedra.

www.noo.org.uk/NOO_about_obesity

Foresight (2007)

López-Nicolás R et al. *Current Obesity Reports*. 2016; 5(1):97-105

Chambers et al. *Trends in Food Science and Technology*. 2015; 41: 149-160.

Eisenstein J et al. *Nutrition Reviews* 2012; 60(7):189-200.

Yang et al. *European Journal of Nutrition*. 2014; 53:493-500

Leidy et al. *American Journal of Clinical Nutrition* 2015;101:1320S-9S

Wilkinson DL and McCargar L. *Best Practice & Clinical Gastroenterology*. 2004; 18(6): 1031-47.

Chambers et al. *Trends in Food Science and Technology*. 2015;41:149-160.

Layman D et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2008; 87: 1571S-1575S

Paddon-Jones, D et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2008; 87: 1555S-1561S.

López-Nicolás R et al. *Current Obesity Reports*. 2016; 5(1): 97-105

Yang et al. *European Journal of Nutrition*. 2014. 53:493-500

Rouhani MH et al. *Nutrition*. 2016;32(10):1037-47

For more information please visit:

www.hcctrade.co.uk

