

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

YMWYBYDDIAETH DIETEGOL

Er bod menywod, yn enwedig menywod hŷn, weithiau yn fwy rhagweithiol na dynion o ran gofalu am eu hiechyd, ac mae diddordeb cynyddol mewn deiet ac iechyd yn gyffredinol, gall rhai negeseuon deietegol fod yn ddrislyd. Bu i arolwg gan y ffynhonnell ar-lein www.meatandhealth.com (2010) ganfod bod bron i hanner menywod yn credu mai sbigoglys yw'r ffynhonnell orau o haearn. Yn wir, byddai angen i chi fwyta swm mawr o sbigoglys i gael yr un faint o haearn ag y ceir mewn dogn o gig coch braster isel. Nid oedd tri chwarter y menywod a arolygwyd yn gwybod beth oedd y Cymeriant a Argymhellir (RNI) ar gyfer haearn (14.8mg/diwrnod ar gyfer menywod rhwng 11 a 50 mlwydd oed, gan ostwng i 8.7mg i fenywod dros 50 mlwydd oed. Nid oedd y mwyafrif helaeth o fenywod (90%) yn gwybod y gwahaniaeth rhwng haearn haem ac haearn nad yw'n haem. Mae haearn haem, sydd i'w gael mewn cig cich, yn haws i'w amsugno gan y corff dynol na haearn nad yw'n haem, sydd i'w gael mewn rhai bwydydd planhigion (fel berwr dŵr, cnau, ffa a rhai ffrwythau sych). Mae fitamin C a haearn haem yn helpu'r corff i amsugno haearn nad yw'n haem. Felly, gall bwyta bwydydd sy'n ffynhonnell o fitamin C (fel pupur coch neu wydr bach o sudd oren) neu haearn haem (fel cig coch) yn ystod pryd bwyd helpu i amsugno'r haearn o ffynonellau nad ydynt yn gig. Ar y llaw arall, mae te, coffi a grawnfwydydd ffibr uchel yn lleihau'r haearn sy'n cael ei amsugno o ffynonellau nad ydynt yn gig.

CIG COCH A MENYWOD

Yn gyffredinol mae menywod angen llai o galoriau (egni) na dynion ac yn dueddol o fwyta symiau llai o fwyd, yn enwedig os ydyn nhw'n ceisio colli pwysau. O ganlyniad, gallai eu cymeriant o rai maethynnau pwysig, o'i gymharu â dynion, fod yn llai. Mae hyn yn gwneud dewis menywod o fwyd yn hynod bwysig os ydynt am sicrhau eu bod yn bwyta digon o'r microfaethynnau hanfodol. Gall bwyta bwydydd sy'n llawn maetholion, fel cig coch braster isel, ffrwythau a llysiau, corbys, bwydydd llaeth braster isel a charbohydradau startshlyd grawn cyflawn, helpu i sicrhau eu bod yn bwyta cymaint â phosibl o faetholion hanfodol.

Gofynion Maeth i Fenywod

Er gwaethaf cymeriant bwyd isel ar y cyfan, mae gofynion menywod am fitaminau a mwynau ac elfennau hybrin yn eithaf tebyg i rai dynion. Mewn gwirionedd mae merched yn eu glasod a menywod yn y cyfnod cyn atal-lifol angen mwy o haearn na dynion oherwydd colledion mislifol. Mae gan fenywod hefyd angen cynyddol am microfaethynnau fel ffolad, sinc a fitamin B12 o ganlyniad i feichiogrwydd a'r cyfnod llaetha. Felly, gall menywod fod yn fwy tebygol o brofi cymeriant maethol gwael na dynion. Gall merched yn eu glasod fod yn hynod agored i gymeriant maethynnau isel, oherwydd dewisiadau deietegol gwael fel methu brecwast neu ddilyn ddeietau ffyslyd.

Colli Pwysau

Yn ogystal â bod yn llawn maetholion, mae cig coch yn ffynhonnell dda o brotein. Ymddengys fod bwydydd sy'n uchel mewn protein yn cynyddu'r teimladau o fod yn llawn yn fwy na bwydydd sy'n uchel mewn braster neu garbohydrad. Gallai cynnwys bwydydd sy'n uchel mewn protein mewn deiet sy'n rheoli galoriau helpu rhai pobl i gael gwared ar y teimladau llwglyd a'u gwneud nhw'n fwy tebygol o gadw at ddeiet colli pwysau neu gynnal pwysau.

Prif Awgymiadau ar gyfer Cynyddu Cymeriant Haearn

- Defnyddiwch friwgig braster isel iawn i wneud lasagne, sbageti bolognese, peli cig, pastai'r bwthyn a byrgers cartref. Bydd cinio o sbageti bolognese gyda phasta grawn cyflawn yn darparu tua 6.6mg o haearn – mae hynny'n 47% o'r RNI – tra bod byrgyr mewn rhôl gwenith cyflawn gyda salad yn darparu 5.4mg o haearn, a phlât o bastai'r bwthyn, yn cynnwys 3.7mg o haearn.
- Wrth ddewis cig efallai y dylech gofio, yn gyffredinol, bod mwy o gynnwys haearn mewn cig tywyllach. Mae hyn yn golygu bod cig eidion yn cynnwys mwy o haearn na chig oen a phorc. Mae cig coes mewn dofednod fel arfer yn cynnwys mwy o haearn na chig y frest, sydd yn ei dro'n cynnwys mwy na'r rhan fwyaf o fathau o eog.
- Os ydych chi'n dechrau'r diwrnod gyda phowlen o rawnfwyd brecwast, dylech wneud yn siŵr ei fod wedi'i gyfnerthu â haearn. Nid yw'r haearn yn cael ei amsugno cystal â'r haearn mewn cig felly ceisiwch ychwanegu ffrwyth sy'n llawn fitamin C fel mafon neu fefus, neu wydr bach o sudd ffrwythau i helpu'r corff i amsugno'r haearn hwn.

I Gloi

Mae dewis bwyd yn dda yn bwysig iawn i fenywod gan eu bod yn gyffredinol yn bwyta llai na dynion. Maen nhw felly mewn mwy o berygl o ddiodesd o gymeriant isel o microfaethynnau hanfodol. Mae cig coch yn llawn maetholion a gall chwarae rhan bwysig mewn deiet cytbwys iach ar gyfer menywod drwy gyfrannu maetholion allweddol fel haearn a sinc. Fel ffynhonnell gyfoethog o brotein gall cig coch braster isel hefyd helpu unigolion i gollu pwysau'n llwyddiannus drwy helpu rheoli'r teimladau llwglyd a rheoli chwast bwyd.

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

