

# Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

## CIG COCH A SINC

Mae gan sinc amrywiaeth eang o swyddogaethau yn y corff. Mae ei angen ar gyfer twf celloedd y corff. Mae sinc hefyd yn cyfrannu at ffrwythlondeb ac atgynhyrchu arferol, swyddogaeth arferol y system imiwnedd a chynnal a chadw'r gwallt, y croen a'r ewinedd. Mae sinc yn hanfodol ar gyfer iechyd da.

Mae cig, yn enwedig cig eidion a chig oen, yn ffynhonnell dda o sinc gyda 33% o'n cymeriant sinc cyfartalog yn dod o gig a chynhyrchion cig yn gyffredinol. Cig coch yw'r brif ffynhonnell yn y grŵp bwyd hwn gan gyfrannu 31% o gyfanswm cymeriant sinc ar gyfer dynion a 21% ar gyfer menywod. O'i gymharu â sinc mewn bwydydd llysieuol, mae wedi'i brofi bod sinc cig coch yn cael ei amsugno'n well. Mae hyn yn esbonio pam y gallai cymeriant sinc fod yn is mewn pobl nad ydynt yn bwyta cig.

### Cynnwys sinc mewn mathau amrywiol o gig coch o'i gymharu â bwydydd eraill

Bwyd (bob 100g)	Sinc (mg)	Bwyd (bob 100g)	Sinc (mg)
Stecen rypm braster isel, wedi'i grilio	5.6	Brest cyw iâr wedi'i grilio	0.8
Ochr orau'r forddwyd cig eidion wedi rhostio, braster isel	5.6	Cyw iâr rost, cig tywyll	2.2
Stêc braster isel wedi'i frwysio	9.5	Caws Cheddar	4.1
Cytledau cig oen braster isel wedi'u grilio	3.6	Llaeth hanner-sgim	0.4
Coes cig oen rhost heb lawer o fraster	4.6	Bara hadau	1.5
Darnau o ysgwydd cig oen braster isel, wedi'i grilio	5.6	Sbageti gwenith cyflawni wedi'i goginio	1.1
Golwythion lwyn porc, braster isel, wedi'i grilio	2.4	Fflochiau bran	2.1
Darn o goes porc braster isel wedi'i rostio	3.2	Ffa Ffrengig mewn tun	0.7
Porc wedi'i dorri'n ddarnau, braster isel, mewn caserol	3.6	Cnau cymysg	3.5

## I Gloi

Mae bwyta cig coch yn cyfrannu nid yn unig at gynnwys y sinc yn y deiet ond hefyd yn gwella faint o sinc sy'n cael ei amsugno o'r deiet cyfan. Gall pobl nad ydynt yn bwyta cig cog o gwbl fod mewn llawer mwy o berygl o ddiffyg sinc na phobl sy'n bwyta cig coch yn rheolaidd.

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

*Gwerthoedd Dietegol a Argymhellir ar gyfer Egni Bwyd a Maetholion ar gyfer y Deyrnas Unedig. Yr Adran Iechyd, 1991.*

*Mae phytate yn sylwedd sydd i'w gael mewn plisgyn neu haenau allanol grawn, hadau a chnau, sy'n rhwymo mwynau fel sinc a haearn ac yn lleihau faint sy'n cael ei amsugno o'r perffedd.*

*EFSA Scientific Opinion on Dietary Reference Values for zinc. European Food Safety Authority Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), 2015.*

## CYMERIANT SINC

Y Cymeriant a Argymhellir (RNI) ar gyfer sinc yw 9.5 mg/diwrnod ar gyfer dynion a 7.0mg/diwrnod ar gyfer menywod. Mae gan tua 6% o oedolion (rhwng 19 a 64 mlwydd oed) a 19% o blant (rhwng 11 a 18 mlwydd oed) gymeriant sydd yn is na'r Cymeriant a Argymhellir. Dyma'r isafswm sydd ei angen ar gyfer iechyd arferol yn y rhan fwyaf o bobl.

## SINC YN Y DEIET

Mae faint o sinc sy'n cael ei amsugno'n gyffredinol yn dibynnu ar y bwydydd yn y deiet. Amcangyfrifir bod rhwng 30-50% o sinc mewn deiet cymysg (sy'n cynnwys proteinau cig a llysiau) yn cael ei amsugno. Fodd bynnag, pan fydd diet yn isel mewn cig ac yn llawn grawnfwydydd sy'n gyfoethog mewn phytate - math o ffeibr deietegol, gall faint o sinc sy'n cael ei amsugno fod cyn lleied â 15%.

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

