

# Gwybodaeth

## i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

### CIG COCH A BRASTER

Yn y DU, mae'r cyfanswm o fraster rydyn ni'n ei fwyta wedi gostwng yn sylweddol dros y 30 mlynedd diwethaf, ac ar gyfartaledd rydym yn bodloni argymhelliad deietegol yr Adran Iechyd (dim mwy na 35% o gyfanswm ein cymeriant egni o fwyd). Fodd bynnag, mae'r cymeriant cyfartalog o fraster dirlawn ar gyfer dynion a menywod (12.7% o gyfanswm cymeriant egni o fwyd) yn parhau i fod yn uwch na'r hyn a argymhellir (dim mwy na 11% o gyfanswm cymeriant egni o fwyd).

Y prif ffynonellau o asidau brasterog dirlawn yn neiet y DU yw taeniadau brasterog, braster a ddefnyddir mewn nwyddau crwst a nwyddau pŵb, cig brasterog a chynhyrchion cig, a chynhyrchion llaeth braster llawn. I leihau cymeriant asidau brasterog dirlawn, dewiswch doriadau cig gyda braster isel, taeniadau a chynhyrchion llaeth gyda llai o fraster neu fraster isel, a lleihau faint o nwyddau crwst a nwyddau pŵb rydych chi'n eu bwyta.

### Labelu Maeth

- Mae llawer o'r braster dirlawn rydyn ni'n ei fwyta'n dod o fwydydd wedi'u prosesu: er enghraifft, prydau parod, pasteiod, cig moch, byrgyrs a selsig. Mae rhai yn fwydydd cyfansawdd sy'n cynnwys cynhwysion eraill fel crwst a fydd yn ychwanegu at y cynnwys braster dirlawn. Wrth ddewis cynhyrchion cig wedi'u prosesu cymharwch labeli maeth cynhyrchion tebyg a dewis yr opsiwn braster dirlawn isaf.
- Y Lefel a Argymhellir (RI, sy'n cael ei gynnwys ar labeli bwyd weithiau) ar gyfer oedolion ar gyfer braster dirlawn yw dim mwy na 20g/diwrnod. Mae dognau cymedrol o gig coch braster isel yn darparu symiau eithaf isel o fraster dirlawn fel cyfran o'r RI. Er enghraifft, byddai gweini 100g o ochr orau'r forddwyd cig eidion rhost braster isel yn cyfrannu 2.1g o fraster dirlawn neu ychydig dros 10% o'r RI.

### ►►► CYNNWYS BRASTER MEWN CIG COCH

- Yn groes i'r gred boblogaidd, nid yw cig coch yn cynnwys lefelau uchel o fraster neu asidau brasterog dirlawn. Mae cyfanswm braster mewn cig cog wedi'i leihau'n fawr dros y degawdau diwethaf ac mae faint o fraster sydd mewn cig coch llawer yn is nag ym mae rhai pobl yn ei gredu.
- Mae defnyddio technegau bwtsiera a bridio anifeiliaid gwell yn golygu bod porc amrwd braster isel wedi'i docio'n llwyr yn cynnwys tua 4% o fraster, a chig eidion amrwd wedi'i docio'n llwyr yn cynnwys tua 5% o fraster, a chig oen amrwd wedi'i docio'n llwyr yn cynnwys 8% o fraster yn unig. Er gwaethaf y cyfeiriad cyffredin bod brasterau anifeiliaid yn 'ddirlawn', mae cig coch yn cynnwys asidau brasterog dirlawn ac annirlawn. Yn wir, mae cig eidion a phorc braster isel yn cynnwys mwy o asidau braster annirlawn nag asidau braster dirlawn.
- Hefyd, mae cig coch yn cynnwys symiau bach o asidau brasterog omega-3. Gall asidau brasterog omega-3 cadwyn hir gyfrannu at gynnal iechyd y galon. Er mai dim ond ychydig yn unig o asidau brasterog omega-3 cadwyn hir sydd i'w cael mewn cig, ychydig iawn o ffynonellau cyfoethog sydd ac eithrio pysgod olewog, sy'n golygu y gall cig fod yn ddefnyddiol wrth gyfrannu at gymeriant i'r rhai hynny nad ydynt yn bwyta pysgod olewog.



# Asidau Brasterog Dirlawn

Yn wreiddiol, y gred oedd bod pob asid brasterog yn gysylltiedig â cholesterol uwch yn y gwaed, ond mae wedi dod i'r amlwg bod asidau brasterog dirlawn unigol yn wahanol o ran eu heffaith. Enw un o'r prif asidau brasterog dirlawn mewn cig coch yw asid stearig ac mae tystiolaeth nad yw'r asid brasterog hwn yn cael effaith arwyddocaol ar lefelau colesterol yn y gwaed.

At ddibenion labelu, mae bwyd yn cael ei ddiffinio'n 'uchel' o ran braster dirlawn os yw'n cynnwys 5g (neu fwy) o fraster dirlawn fesul 100g. Mae bwyd yn cael ei ddiffinio'n 'isel' o ran braster dirlawn os yw'n cynnwys 1.5g (neu lai) o fraster dirlawn fesul 100g. Felly, nid yw'r rhan fwyaf o gigoedd coch braster isel yn uchel mewn braster dirlawn ac yn cynnwys symiau cymedrol yn unig (gweler y tabl isod).

## Cynnwys Braster Dirlawn, Fesul 100g Cig Coch Braster Isel wedi'i goginio

Toriad Cig Coch	Braster Dirlawn
Stecen rymyp cig eidion, wedi'i grilio	2.5g
Ochr orau'r forddwyd cig eidion, braster isel	2.1g
Cig eidion stiwiw, braster isel	2.3g
Golwythion lwyn cig oen, braster isel, wedi'i grilio	4.9g
Coes cig oen, braster isel, wedi'i rhostio	3.8g
Cig oen stiwiw, braster isel	6.5g
Porc wedi'i dorri'n ddarnau, braster isel, mewn caserol	1.9g
Golwythion lwyn porc, braster isel, wedi'i grilio	2.2g
Coes porc, braster isel, wedi'i rhostio	1.9g

Ffynhonnell: McCance & Widdowson 2015



## I Gloi

Mae cig coch braster isel yn fwy isel o ran braster a braster dirlawn nag y mae rhai pobl yn ei gredu. Nid yw'r rhan fwyaf o gigoedd coch braster isel yn uchel mewn braster dirlawn ac yn cynnwys symiau cymedrol yn unig. Yn ogystal â hynny, mae tystiolaeth yn awgrymu nad yw asid stearig, un o'r asidau brasterog dirlawn mewn cig coch, yn cael unrhyw effaith arwyddocaol ar lefelau colesterol yn y gwaed.

Bydd gwirio labeli maeth ar gynhyrchion cig yn ofalus, dewis toriadau braster isel o gig coch, torri unrhyw fraster gweladwy a choginio mewn ffordd iachach yn helpu i leihau'r cynnwys braster a braster dirlawn ymhellach, gan sicrhau y gellir mwynhau cigoedd coch a chigoedd wedi'u prosesu fel rhan o ddeiet iach, cytbwys.

<sup>1</sup>Daley CA, Abbott A, et al. (2010). "A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef." *Nutrition Journal* 9 (10).

<sup>2</sup>Mensink RP. *Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis.* World Health Organization, 2016

<sup>3</sup>[www.nhs.uk/Livewell/Goodfood](http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood)

<sup>4</sup>[www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/Eat-less-saturated-fat](http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/Eat-less-saturated-fat)

<sup>5</sup>Daley CA, Abbott A, et al. (2010). "A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef." *Nutrition Journal* 9 (10). Remove references not appropriate for consumers. MS 05/09/11

<sup>6</sup>Mensink RP. *Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis.* World Health Organization, 2016



Yn ogystal â hynny, gallwn leihau cyfanswm ein cymeriant o fraster a braster dirlawn o gig ymhellach drwy ddewis dulliau coginio a pharatoi iachach.

## Prif Awgrymiadau

- Lle bo modd, dewiswch gig coch braster isel
- Torrwch unrhyw fraster ychwanegol cyn coginio'r cig
- Dewiswch ddull grilio yn hytrach na ffrio
- Dylech osgoi ychwanegu unrhyw fraster neu olew
- Ceisiwch ddefnyddio dull ffrio sych a stiwiw ar gyfer cigoedd a chael gwared ar unrhyw fraster sydd wedi toddi
- Ystyriwch faint y dognau: bydd dognau mwy yn cynnwys mwy o gynnwys braster a braster dirlawn.
- Bydd ychwanegu llysiau, codlysiau neu ffrwythau yn helpu i dewychu pryddau a lleihau'r cynnwys braster a braster dirlawn mewn saig fesul 100g.
- Gwiriwch y labeli ar gynhyrchion cig wedi'u prosesu a dewis y rhai hynny â chynnwys braster a braster dirlawn isaf.

For more information please visit:  
[www.hcctrade.co.uk](http://www.hcctrade.co.uk)

