

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol



CIG COCH A MWYNAU

Mae cig coch yn cynnwys llawer o fwynau hanfodol. Mae'r rhain yn cynnwys haearn, ffosfforws a photasiwm. Mae hefyd yn cynnwys nifer o elfennau hybrin sydd eu hangen mewn symiau llawer llai ond serch hynny sy'n hanfodol er mwyn i'r corff weithredu'n iawn. Mae'r rhain yn cynnwys sinc, cobalt, copr a seleniwm.



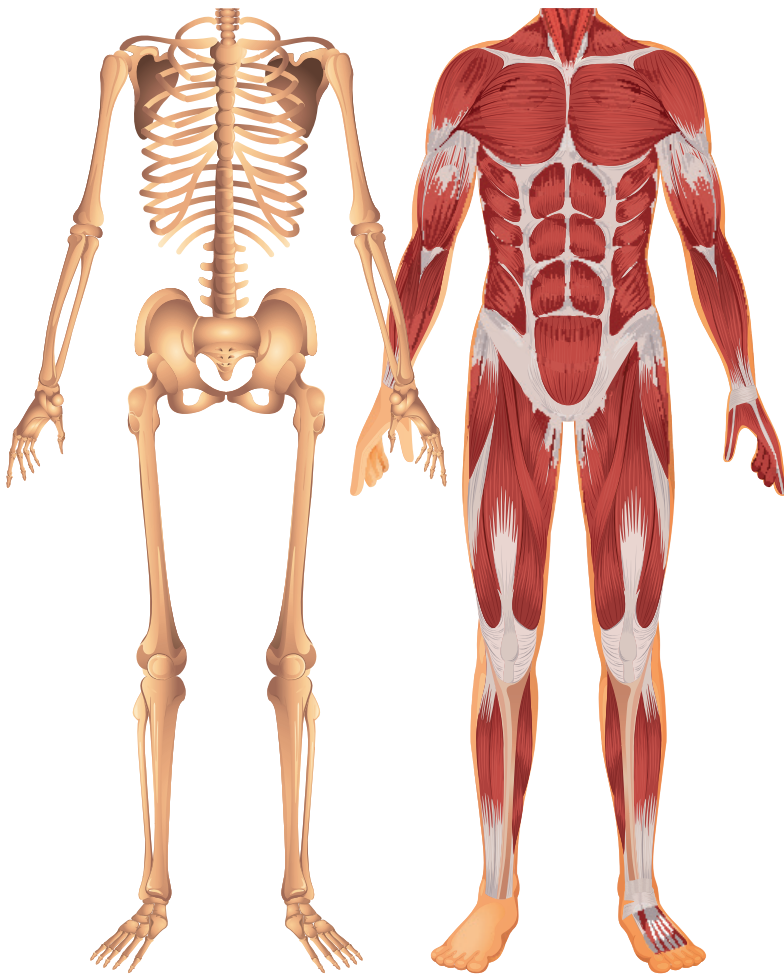
▶▶▶ HAEARN

Mae angen haearn i gario ocsigen yn y gwaed ac ar gyfer nifer o swyddogaethau pwysig eraill yn y corff. Gall lefelau isel o haearn yn y gwaed achosi blinder a lludded a, dros gyfnod estynedig, gallai arwain at ddatblygu anemia diffyg haearn, sy'n gallu effeithio ar iechyd a lles (e.e. risg uwch o heintiau, canolbwynto gwael, diffyg anadl). Mae anemia diffyg haearn nad yw'n cael ei drin mewn beichiogrwydd wedi cael ei gysylltu â nifer o broblemau, gan gynnwys risg gynyddol o bwysau geni isel, geni cynamserol a datblygiad meddyliol gwael. Gall bwyta cig coch helpu i gynyddu cymeriant haearn. Mae cymeriant haearn isel yn gyffredin o amgylch y byd ac, yn y DU, mae tua 27% o fenywod rhwng 19 a 64 mlwydd oed yn dioddef o gymeriant haearn annigonol. Ymysg merched rhwng 11 a 18 mlwydd oed mae'r ffigur hwn yn uwch hyd yn oed, gyda thua 48% yn debygol o fwyta cymeriant annigonol o haearn i fodloni eu hanghenion.

Mae haearn yn y deiet yn bodoli ar ddwy ffurf, haearn haem a haearn nad yw'n haem. Mae'r rhan fwyaf o'r haearn mewn cig coch ar ffurf haearn haem sydd yn haws i'w amsugno na haearn nad yw'n haem. Mae haearn nad yw'n haem i'w ganfod mewn bwydydd sy'n tarddu o blanhigion fel cwinoa, bara gwenith cyflawn a rhai corbys. Mae haearn haem yn 2-6 gwaith mwy hygyrch i'w amsugno o'r deiet na haearn nad yw'n haem. Gall rhai cyfansoddion planhigion (phytates a polyphenols), sydd mewn bwydydd fel grawnfwydydd grawn cyflawn, te, coffi a chorbys, leihau faint o haearn nad yw'n haem sy'n cael ei amsugno, er nad yw hyn yn broblem ar gyfer y rhan fwyaf o'r boblogaeth. Gall fitamin C mewn ffrwythau a llysiau gynyddu faint o haearn nad yw'n haem sy'n cael ei amsugno. Mae haearn haem mewn cig coch hefyd yn helpu i wella faint o haearn nad yw'n haem o ffynonellau planhigion.

▶▶▶ SINC

Mae gan sinc nifer o swyddogaethau pwysig; er enghraifft mae ei angen ar gyfer twf celloedd y gwaed, ffrwythlondeb ac i gefnogi'r system imiwneidd. Mae cig coch yn ffynhonnell dda o sinc ac yn y DU, mae tua 20-25% o gyfanswm cymeriant sinc yn dod o gig coch. Fel gyda haearn deietegol, mae nifer o ffactorau yn y diet yn dylanwadu ar faint o sinc sy'n cael ei amsugno. Mae'r sinc mewn cig yn cael ei amsugno'n dda ac mae bwyta ychydig o gig braster isel yn gwella faint sy'n cael ei amsugno o fwydydd eraill. Ar y llaw arall, mae phytates, sydd mewn grawnfwydydd grawn cyflawn a chodlysiau, yn ffrwyno amsugno sinc a haearn. Mae gan tua 19% o blant 11-18 mlwydd oed a 6% o oedolion gymeriant isel o sinc.



SELENIWM

Mae gan seleniwm nifer o rolau pwysig yn y corff, gan gynnwys rheoleiddio hormonau'r thyroid, helpu i gynnal ffrwythlondeb arferol dynion ac amddiffyn celloedd y corff rhag difrod sylfaenol. Mae cig coch (yn arbennig cig eidion, porc ac offal) yn ffynhonnell o seleniwm ac mae tua 18% o seleniwm yn deillio o gig coch, ar gyfartaledd, yn y DU.

Mae cymeriant isel o seleniwm yn gyffredin ym mhoblogaeth y DU. Mae'n debyg nad yw 23% o fechgyn a 44% o ferched rhwng 11 ac 18 mlwydd oed a 26% o ddynion a 46% o fenywod 19-64 mlwydd oed yn bwyta digon o seleniwm i fodloni eu hanghenion. Mae effeithiau iechyd hyn yn aneglur ond mae cymeriant yn parhau i gael eu monitro ar lefel genedlaethol.

MWYNAU ERAILL

Mae cig coch hefyd yn cynnwys symiau defnyddiol o botasiwm, copr, cobalt, ffosfforws, cromiwm a nicel, pob un ohonynt eyn angenrheidiol i gael corff iach. Er enghraifft, mae ffosfforws yn helpu i gynnal esgyrn a dannedd normal ac mae angen potasiwm i'r system nerfol weithio'n iawn yn ogystal ag i reoli pwysedd gwaed. Er mai symiau bach iawn sydd eu hangen o rai mwynau maen nhw'n parhau i fod yn hanfodol bwysig er mwyn cynnal corff iach.

Mwyn	Swyddogaeth
Haearn	Mae haearn yn helpu i wneud celloedd coch y gwaed, sy'n cario ocsigen o gwmpas y corff. Mae hefyd yn cyfrannu at ddatblygiad arferol yr ymennydd mewn plant, helpu'r system imiwnedd i weithio fel y dylai ac yn helpu i leihau blinder a lludded.
Sinc	Mae gan sinc lawer o swyddogaethau yn y corff. Mae'n cyfrannu at swyddogaeth arferol yr ymennydd a synthesis protein ac mae'n helpu i gynnal gwallt, croen ac ewinedd arferol. Mae hefyd yn helpu gyda gwella clwyfau ac yn cyfrannu at ffrwythlondeb ac atgenhedlu arferol.
Potasiwm	Mae potasiwm yn helpu i reoleiddio cynnwys dŵr yn y corff a chynnal pwysau gwaed arferol. Mae hefyd yn helpu'r cyhyrau a'r nerfau i weithio'n iawn.
Copr	Mae copr yn helpu i gynnal meinweoedd cysylltiol normal ac yn helpu'r system imiwnedd i weithio fel y dylai. Mae hefyd yn helpu i gynnal system nerfol normal ac yn helpu i gludo haearn o gwmpas y corff.
Ffosfforws	Mae ffosfforws yn cyfrannu at y gwaith o gynnal a chadw esgyrn a dannedd. Mae ei angen ar gyfer twf normal a datblygiad esgyrn mewn plant.
Cromiwm	Mae cromiwm yn helpu i gynnal lefelau glwcos gwaed arferol ac yn helpu i dorri carbohydrad a braster i lawr.
Seleniwm	Mae gan seleniwm rôl allweddol wrth reoli metabolaeth hormon thyroid. Mae'n helpu i amddiffyn y celloedd yn ein cyrff yn erbyn difrod ac yn helpu'r system imiwnedd i weithio fel y dylai. Mae hefyd yn helpu i gynnal croen ac ewinedd normal ac yn helpu ffrwythlondeb arferol mewn dynion.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Iechyd a Gofal. Anemia diffyg haearn. Clinical Knowledge Summaries. Chwefror 2013.

Moshe G et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2013 Dec;57(6):722-7

Gibson S & Ashwell M. Public Health Nutrition, 2003; 6(4):341-350.

Bates B et al. Arolwg Maeth a Deiet Cenedlaethol. Canlyniadau Blynyddoedd 5-6 (wedi'u cyfuno) o'r Raglen Dreigl (2012/13 - 2013/14), Iechyd Cyhoeddus Lloegr Pwyllgor Ymgynghori Gwyddonol ar Faeth. Haearn ac Iechyd. 2010.

Bates B et al. Arolwg Maeth a Deiet Cenedlaethol. Prif ganlyniadau o flwyddyn 1 y Rhaglen Dreigl (2008/2009). Arolwg a gynhaliwyd ar ran yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'r Adran Iechyd. Ar gael: <http://www.food.gov.uk/science/dietarysurveys/ndnsdocuments/ndns0809year1>

Pwyllgor Ymgynghori Gwyddonol ar Faeth. Position statement on selenium and health. Mai 2013.

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

