

Deiet wedi'i seilio ar blanhigion

Mae deiet wedi'i seilio ar blanhigion yn cynnwys bwydydd sy'n dod o blanhigion, fel llysiau, grawn cyflawn, codlysiau [legumes], cnau, hadau a ffrwythau, gyda dim ond ychydig o fwydydd sy'n dod o anifeiliaid os o gwbl.

Mae pobl yn dewis deiet wedi'i seilio ar blanhigion am sawl rheswm yn cynnwys pryder am y ffordd y caiff anifeiliaid eu trin, rhesymau iechyd, pryderon am yr amgylchedd neu oherwydd eu blas neu bwysedd cymdeithasol. Mae mathau o ddeiet wedi'u seilio ar blanhigion yn dod yn fwy poblogaidd ac, os cânt eu cynllunio'n dda, gallant helpu pobl o bob oed a phob cam o'u bywyd i fyw'n iach.

Mae pobl sy'n bwyta deietau a seilir ar blanhigion yn cynnwys:

Llysieuwyr lacto-oyo – sy'n bwyta cynnyrch llaeth ac wyau ond dim cig, dofednod (ffowls) na bwyd môr

Llysieuwyr oyo – sy'n bwyta wyau ond yn osgoi pob bwyd arall a ddaw o anifeiliaid, yn cynnwys cynnyrch llaeth.

Llysieuwyr lacto – sy'n bwyta cynnyrch llaeth ond dim wyau, cig, dofednod na bwyd môr.

Feganiaid – sydd ddim yn bwyta cynnyrch anifeiliaid o gwbl – dim mêl, cynnyrch llaeth nac wyau. Mae llawer o fwydydd parod a brynir yn y siopau yn cynnwys cynnyrch anifeiliaid felly mae angen darllen y labeli'n ofalus.

Mae pobl eraill yn bwyta deietau a seilir ar blanhigion hefyd, yn cynnwys:

Pysgfwytawyr – sy'n bwyta pysgod a/neu bysgod cregyn.

Lled-lysieuwyr — sy'n bwyta cig neu ddofednod yn achlysurol.

Bwyta er lles eich iechyd

Mae deietau sy'n canolbwyntio ar amrywiaeth eang o fwydydd o blanhigion yn gallu bod yn fforddiadwy, yn flasus ac yn faethlon. Gall deietau sy'n cynnwys llawer o ffa, cnau, hadau, ffrwythau a llysiau, bwydydd grawn cyflawn fel ceirch, reis, a bwydydd wedi'u seilio ar rawnfwydydd fel bara, a phasta, roi'r holl faeth y mae arnoch ei angen i fod yn iach. Mae hyn yn cynnwys brasterau, protein, fitaminau, mwynau a digon o ffibr. Mae deietau cytbwys sy'n seiliedig ar blanhigion ac sy'n cynnwys dim ond ychydig o fraster dirlawn yn gallu'ch



helpu i reoli'ch pwysau a gallant leihau'r risg o ddiabetes math 2, clefyd cardiofasgwlaidd a rhai mathau o ganser. Fodd bynnag, fel gydag unrhyw ddeiet, mae angen cynllunio deietau a seilir ar blanhigion.

Mae digonedd o faeth i'w gael mewn deietau a seilir ar blanhigion ond os ydych yn ceisio osgoi bwydydd sy'n dod o anifeiliaid mae angen i chi dalu sylw arbennig i rai maethynnau.

Calsiwm

Mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer iechyd eich esgyrn – ynghyd ag ymarfer corff lle'r ydych yn cynnal pwysau, a deiet iachus. Mae angen tua 700mg y dydd ar oedolyn. Mae cynnyrch llaeth yn cynnwys llawer o galsiwm ond os nad ydych yn bwyta cynnyrch llaeth, gofawch eich bod yn cael calsiwm o ffynonellau eraill fel bwydydd wedi'u cyfnerthu sy'n cymryd lle cynnyrch llaeth, ffrwythau wedi'u sychu e.e. ffigys, cnau e.e. almonau, llysiau deiliog gwyrdd, ffa coch, hadau sesame, tahini a tofu, fel eich bod yn llai tebygol o dorri asgwrn.

Asidau brasterog omega-3

Gwelwyd bod y brasterau hyn yn bwysig er lles ein hiechyd ac mae llawer ohonynt i'w cael mewn pysgod olewog. Fodd bynnag, os nad ydych yn bwyta pysgod, gellir cael omega-3 o blanhigion hefyd e.e. cnau Ffrengig, hadau llin (flax/linseed), hadau chia a ffa soia. Mae brasterau hanfodol omega-3 i'w cael mewn olewau fel olew hadau cywarch [hemp], olew hadau rēp ac olew hadau llin ac maent yn well nag olew corn/blodau haul.

Fitamin D

Mae angen fitamin D i gadw'r esgyrn, y dannedd a'r cyhyrau'n iach a chaiff ei gynhyrchu yn ein cyrff pan fydd ein croen yn agored i heulwen addas. Ym Mhrydain, mae hyn yn digwydd rhwng mis Ebrill a mis Medi gan amlaf. Yn ystod y gaeaf, mae angen i ni gael fitamin D o'n deiet gan nad yw'r haul yn ddigon cryf i'r corff ei gynhyrchu. Gellir cael fitamin D o fadarch sydd wedi bod yn agored i'r haul, ac o fwydydd cyfnerthedig fel sbrediau llysiau, grawnfwydydd brecwast a bwydydd o blanhigion a ddefnyddir yn lle cynnyrch llaeth. Gan ei bod yn anodd cael digon o fitamin D o fwyd

yn unig, dylai pawb ystyried cymryd atchwanegyn o 10mcg y dydd yn ystod yr hydref a'r gaeaf. Nid yw rhai atchwanegiadau fitamin D yn addas i feganiaid. Mae fitamin D2 a fitamin D3 a geir o gen [lichen] yn addas. Cewch ddysgu mwy am hyn yn ein Taflen Ffeithiau Bwyd am Fitamin D.

İodin

Daw'r rhan fwyaf o'r İodin yn ein deiet o gynnyrch llaeth a physgod. Mae faint o İodin sydd mewn bwydydd a ddaw o blanhigion yn dibynnu faint o İodin sydd yn y pridd ac mae hynny'n amrywio. Fel rheol, mae mwy o İodin mewn bwydydd a dyfir yn nes at y môr. Mae angen swm cymedrol o İodin arnom ac, os nad oes digon o İodin yn y pridd, gellir ei gael o halen wedi ei İodeiddio a gwymon. Gan fod swm yr İodin mewn gwymon yn amrywio, ac weithiau'n rhy uchel, awgrymir na ddylem fwyta llysiau môr fwy nag unwaith yr wythnos. Mae gormod o İodin yn ddrwg i chi hefyd, felly os ydych yn cymryd atchwanegyn, trafodwch y mater gyda'ch deietegydd. Cewch wybod mwy yn ein Taflen Ffeithiau Bwyd am İodin.

Fitamin B12

Mae angen fitamin B12 arnom am sawl rheswm. Gall rhy ychydig achosi blinder, anaemia a niwed nerfol, a chodi lefelau homocystein gan arwain at glefyd cardiofasgwlaidd. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael fitamin B12 trwy fwyta cynnyrch anifeiliaid. Os nad ydych yn bwyta bwydydd sy'n dod o anifeiliaid, yr unig ffordd ddibynadwy o gael fitamin B12 yw trwy fwydydd wedi'u cyfnerthu ac atchwanegiadau. Mae bwydydd wedi'u cyfnerthu â fitamin B12 yn cynnwys rhai grawnfwydydd brechwast, rhin burum, iogwrt soya a mathau o "laeth" nad ydynt yn dod o anifeiliaid. Er mwyn sicrhau eich bod yn cael digon o fitamin B12, gallwch naill ai fwyta bwydydd wedi'u cyfnerthu o leiaf ddwywaith y dydd, gan anelu at 3mcg o fitamin B12 y dydd, neu gymryd atchwanegiad o 10mcg y dydd neu atchwanegiad o 2000mcg neu fwy unwaith yr wythnos. Os ydych yn poeni a ydych yn cael digon o fitamin B12, gall deietegydd gyfrif faint rydych yn ei gael o fwyd/atchwanegiadau neu gall meddyg fesur lefelau'r homocystein yn eich gwaed.

Haearn

Gellir cael haearn o blanhigion mewn ffrwythau wedi'u sychu, bwydydd grawn cyflawn, cnau, llysiau deiliog gwyrdd, hadau a chorbyss [pulses]. Dydi'r math o haearn sydd mewn bwydydd o blanhigion ddim yn cael ei amsugno cystal â haearn o fwydydd sy'n dod o anifeiliaid fel cig ac wyau. Bwytwch ddigonedd o ffrwythau a llysiau sy'n cynnwys llawer o fitamin C i helpu i amsugno'r haearn e.e. ffrwythau sitrws, mefus, llysiau deiliog gwyrdd a phuprynnau.

Sinc

Mae ffytadau [phytates] sydd mewn bwydydd a ddaw o blanhigion, fel bwydydd grawn cyflawn a ffa, yn amharu

ar amsugno sinc ac felly mae'n bwysig bwyta digon o fwydydd sy'n cynnwys sinc. Dylech fwyta soia wedi'i eplesu fel tempeh a miso; ffa (mwydwch ffa sych ac yna'u rinsio cyn eu coginio er mwyn amsugno mwy o sinc); bwydydd grawn cyflawn; cnau; hadau a rhai grawnfwydydd brechwast wedi'u cyfnerthu.

Seleniwm

Mae'r mwyn hwn i'w gael mewn bwydydd a ddaw o blanhigion, fel grawn, hadau a chnau. Bydd dim ond dwy gneuen Brasil y dydd yn rhoi digon o seleniwm i chi.

Protein

Ceir protein mewn bwydydd a ddaw o blanhigion, fel ffacbys [lentils], ffa, gwygbys, hadau, a menyn cnau (e.e. menyn cnau mwnci), a tofu. Mae wyau a chynnyrch llaeth yn ffordd dda o gael protein hefyd os ydych yn bwyta'r rhain. Mae bwydydd a fwytir yn lle cig, fel byrgyrs llysieuol, sosejis soia, a phethau eraill a fwytir yn lle cig yn gallu bod yn ddefnyddiol ar gyfer pobl sy'n addasu i fwyta deiet wedi'i seilio ar blanhigion, a gall fod protein ynddynt. Fodd bynnag, fel sy'n wir am bob bwyd sydd wedi'i brosesu, gall fod llawer o halen yn y rhain ac felly ni ddylech fwyta gormod ohonynt. Gall y bwydydd hyn gynnwys cynhwysion a ddaw o anifeiliaid fel wyau, rhannau o laeth, a mêl felly mae'n rhaid darllen y labeli'n ofalus os ydych yn dymuno dilyn deiet fegan.

Bwyta cynaliadwy

Ym Mhrydain, amcangyfrifir y gellid darparu deietau cyflawn wedi'u seilio'n llwyr ar blanhigion, neu ddeietau fegan, gan ddefnyddio dim ond un rhan o dair o'r tir ffrwythlon, y dŵr croyw a'r ynni a ddefnyddir gan ddeiet 'cig a llaeth' arferol Prydain. Gan mai ffermio cig a chynnyrch llaeth sy'n cyfrannu fwyaf at allyriadau nwyon tŷ gwydr (GHG), gall bwyta llai o fwydydd wedi'u seilio ar anifeiliaid, a dewis amrywiaeth eang o fwydydd planhigion wneud lles i'r blaned ac i'n hiechyd.

Crynodeb

Mae mathau o ddeiet sydd wedi'u seilio ar blanhigion a'u cynllunio'n dda yn gallu helpu pobl o bob oed a phob cam o'u bywyd i fyw'n iach. Dylech gynnwys amrywiaeth eang o fwydydd cyflawn iachus er mwyn sicrhau bod eich deiet yn gytbwys ac yn gynaliadwy.

Rhagor o wybodaeth:

Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys İodin a Fitamin D i'w cael yn

www.bda.uk.com/foodfacts

Dolenni defnyddiol:

The Vegan Society

www.vegansociety.com

The Vegetarian Society

www.vegsoc.org



Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilyys gan feddyg neu gyngor deietogol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: www.freelancedietitians.org i chwilio am ddeietegydd preifaf. Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i www.hcpc-uk.org

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts Ysgrifennwyd gan Lynne Garton, Deietegydd a Sandra Hood, Deietegydd. Adolygwyd gan Frankie Phillips, Deietegydd. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts © BDA Medi 2017 Dyddiad adolygu: Medi 2020.

