

Popeth sydd i'w wybod am faeth ar bob cam o'r cylch bywyd



Rydyn ni gyd yn gwybod ei bod hi'n bwysig cadw'n heini ac yn iach o oedran ifanc. Rydyn ni'n cydnabod y gallai gormod o fwyd tecawê a dim digon o symud achosi trafferth i ni, nid yn unig o ran ein pwysau ond iechyd ein horganau hefyd! Ychydig gwyddom ni fod ein hanghenion o ran deiet ac ymarfer corff yn amrywio wrth i'n cylch bywyd symud yn ei flaen, heb sôn am y dylanwad mae ein geneteg a ffactorau amgylcheddol yn eu cael arnom ni. Mae'r blog hwn yn cynnwys popeth sydd i'w wybod am yr hyn mae ein corff ei eisiau gennym ar gamau penodol yn ein cylch bywyd...

Mae'r syniad o 'ddant melys' yn bodoli go iawn...

Rydyn ni gyd yn defnyddio'r 'dant melys' fel esgus i gael darn ychwanegol o gacen bob hyn a hyn. Ond y gwir yw bod ein cyrff yn hoff o fwydydd melys er mwyn defnyddio'r dwysedd egni. Dydy hyn ddim yn ysfa newydd. Mae'r tueddiad hwn i droi at y tin bisgedi yn nodwedd esblygiadol sy'n parhau i gynyddu poblogaeth y byd. Felly, mae'n bwysig ein bod i gyd yn gwybod am y maethynnau penodol sydd eu hangen arnom ni oll i sicrhau iechyd da drwy gydol ein bywyd.

Ffrwythlondeb

Fel merch, mae peidio â chael digon o faeth yn gallu cael effaith niweidiol ar eich gallu i atgennedlu. Nid yn unig hynny, mae peidio â chael digon o faeth yn gallu arwain at ddatblygu clefydau sy'n effeithio ar ffrwythlondeb, fel polycystic ovarian syndrome, endometriosis a ffibroidau crothol. Mae fitamin C, haearn ac arginin yn chwarae rôl hanfodol mewn ffrwythlondeb.

Gall gordewdra fod yn rhwystr wrth geisio beichiogi. Hwn yw'r testun pryder mwyaf i ferched yng nghymdeithas y gorllewin ac mae'n gallu cael effaith enfawr ar ffrwythlondeb merch.

Nid dim ond merched dylai fod yn meddwl am eu hiechyd wrth geisio beichiogi. Mae hefyd yn hynod o bwysig bod dynion yn ei gadw mewn cof er mwyn eu hiechyd atgennedlol (Mayoclinic 2019).

Gall alcohol atal cenhedliad llwyddiannus mewn merched a dynion. Mae tystiolaeth yn dangos bod alcohol yn lleihau'r hormonau rhywiol yn y ddau ryw. Ar ben hynny, os bydd dynion yn yfed gormod o alcohol, gall hynny achosi analluedd a lleihad yng nghrynodiad testosteron yn y gwaed (Drink Aware 2019).



Rhaid rhoi'r gorau i'r esgus 'bwyta i ddau'

Mae tyfu bywyd newydd yn dasg bwysig iawn na ddylid ei chymryd yn ysgafn. Mae gorflinder, salwch a magu pwysau oll yn sgileffeithiau annymunol wrth gario babi, ond yn anffodus, does dim angen bwyta mwy.



Er bod pawb yn credu y dylech fod yn bwyta dwywaith cymaint o fwyd yn ystod beichiogrwydd, dim ond yn ystod y trydydd tymor (28 wythnos ac ymlaen) mae'r galw am egni yn codi ar gyfer y ffetws, a hynny gyda chynnydd bach o hyd at 300 kalori'r diwrnod.

Mae maeth yn hanfodol yn ystod beichiogrwydd er mwyn cynhyrchu asidau brasterog ac asidau amino. Mae fitaminau a mwynau'n bwysig iawn hefyd, felly bydd dewis bwydydd iach dros fwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr a braster yn fuddiol i'r fam a'r babi yn y tymor hir.

Mae bwyta gormod yn gallu eich rhoi mewn cyflwr sy'n cael ei alw'n Saesneg yn 'overfed state'. Gall bod dros eich pwysau yn ystod beichiogrwydd gael effaith niweidiol ar y fam a'r babi.

Mae maeth yn bwysig i'r fam a'r babi...



Nid yn unig mae cael y maeth cywir yn ystod beichiogrwydd yn hollbwysig i iechyd y fam a'r babi, ond mae hefyd yn caniatáu i'r ffetws ddatblygu yn y ffordd orau bosib (Cetin 2016). Fel y soniwyd yn gynharach, mae cael 300 kalori ychwanegol y dydd yn ystod y tymor olaf yn hanfodol, gan gael 7g yn ychwanegol o brotein.



Onid dylai eich maeth ddim dioddef ar ôl rhoi geni. Dylech gael 11g yn fwy o brotein yn ystod y cyfnod llaetha. Nid protein yw'r unig beth i gadw llygad arno. Yn ystod y cyfnod llaetha, mae angen i chi gael mwy o galsiwm, ffosfforws, magnesiwm, sinc, copr a seleniwm. Yn ogystal â hynny, mae gwneud yn siŵr eich bod yn cael mwy o ddŵr a ffeibr yn hollbwysig i osgoi neu leihau rhwymedd.



Mae babis pedwar mis oed a hŷn wedi dangos arwyddion o gynhyrchu celloedd braster yn gyflymach, a does dim modd gwrthdroi'r broses hon os bydd plentyn yn cael gormod o fwyd. Gall hynny roi'r plentyn mewn perygl o ordewdra yn ystod plentyndod. (Wahlquist 2015)

Gellir cywiro diffygion mewn fitaminau a mwynau hanfodol drwy ddeiet iach a chytbwys. Er enghraifft, gall merch ddatblygu diffyg haearn, sydd yn ei dro'n gallu achosi anemia. Mae haearn mewn cig coch, dofednod (poultry), pysgod, ffa a chnau. Dylech ystyried y rhain i gywiro'r diffyg.

Babandod

Mae babanod yn tyfu mewn dim ac o ganlyniad i'w twf cyflym, mae angen llawer o fitaminau a mwynau arnynt i sicrhau datblygiad iach. Rhaid i'r cellraniad cyflym sy'n digwydd yn ystod y cyfnod tyfu gael protein, egni a mwynau i helpu synthesis DNA.



Mae llaeth y fron yn cynnig mwy o fanteision o lawer o'i gymharu â llaeth wedi'i gynhyrchu. Ceir cysylltiad rhwng llaeth y fron a risg is o ordewdra, alergeddau, pwysedd gwaed uchel a diabetes math un a dau. Mae gan y rheini sydd wedi'u bwydo ar y fron ddatblygiad gwybyddol gwell (Agostoni 2019).

Mae'n bwysig bod y plant yn bwyta eu llysiau gwyrdd!

Yn ystod plentyndod, mae bechgyn yn dueddol o fod â màs cyhyrau heb lawer o fraster uwch, a chyfran is o fraster corff na merched. Eto, mae'r gofynion egni'n amrywio ond mae angen cadw llygad ar lefelau siwgr a braster dirlawn.

Mae gordewdra'n broblem barhaus ymysg plant. Nid yn unig y bydd yn effeithio ar eu hiechyd yn ystod cam datblygu pwysig, ond gallai hefyd arwain at ddefnydd cyson o fwydydd llawn siwgr a braster yn nes ymlaen mewn bywyd. Mae'r arferion hyn yn gysylltiedig â chyflyrau fel clefyd coronaidd y galon, strôc a phwysedd gwaed uchel. Mae bwyta gormod o hoff fyrbrydau plant fel

bisgedi, diodydd melys a melysion yn arwain at ddirywiad gwybyddol, gordewdra a sensitifrwydd i inswlin (Johnson 2018).

I wneud yn siŵr bod plant yn cael digon o galsiwm, argymhellir eu bod yn cael dau i dri dogn o lefrith a chynnyrch llefrith er mwyn cael esgyrn a dannedd iach. Mae rhai plant yn cael alergedd i lefrith ond mae'n dueddol o ddiflannu erbyn eu bod yn dair oed (BNF 2019). Tan eu bod yn bump oed, mae plant yn gallu cael llefrith am ddim yng Nghymru a Lloegr. Mae plant yn gallu bod yn ffyslyd ac os ydyn nhw'n troi trwyn ar gynnyrch llefrith, peidiwch ag anobeithio! Ceir calsiwm mewn grawnfwydydd grawn cyflawn, ffa, cnau, llysiau gwyrdd neu tofu.



Felly, beth sy'n digwydd pan fydd plant yn mynd i'r ysgol? Mae ysgolion yn cael eu hannog i ddarparu dewisiadau iach a maethlon i'w disgyblion, gan bwysleisio pwysigrwydd bwyta'n iach.

Mae'r cyfryngau'n gorfodi pobl ifanc i wneud dewisiadau mawr...

Yn ystod y glasoed, mae'r cyfnod twf yn dod i ben ac mae aeddfedrwydd rhywiol yn dechrau. Bydd màs y corff heb fraster yn cynyddu rhwng 10 ac 20 oed i fechgyn ac i ferched. Mae dylanwadau cymdeithasol yn dod i'r amlwg, gyda mwy o bwysau ar 'ddelwedd berffaith y corff' sy'n gallu effeithio ar ddewis pobl ifanc o ran bwydydd maethlon. Mae pwysau gan gyfoedion yn gallu bod yn her hefyd, lle mae unigolion yn debygol o wneud dewis yn seiliedig ar benderfyniad ffrind, sy'n golygu nad ydyn nhw'n cael y fitaminau a'r mwynau hanfodol bob amser o bosib. Mae'r angen i wrthryfela hefyd yn gallu chwarae rôl sylweddol, gan fabwysiadu patrymau bwyta newydd fel rhan o'u deiet arferol.

Er bod y corff yn newid yn sylweddol, nid oes rhaid cynyddu'r calorïau'n sylweddol. Os yw lefelau gweithgarwch corfforol yn cynyddu, mae'n bwysig bwyta bwydydd llawn egni i gyd-fynd â hynny, gan gofio am werth maethlon y bwyd ar yr un pryd.

Gall diffyg haearn ddigwydd yn ystod y cam hwn o'r cylch bywyd. Argymhellir bwydydd llawn haearn fel cigoedd, pysgod, ffa a llysiau gwyrdd. Gall y diffyg hwn gael ei achosi gan ferched yn dechrau cael mislif.

Cofiwch am y calsiwm! Er ein bod yn tynnu at ddiwedd y cyfnod twf, mae 45% o fâs esgyrn ysgerbydol oedolion yn ffurfio yn ystod y glasoed, felly mae'n bwysig iawn bod calsiwm yn rhan o'r deiet. Yn sgil twf bwydllysieuath a feganiaeth, mae'n bwysig bod pobl ifanc yn cael digon o wybodaeth am sut mae cael calsiwm o fwydydd nad ydyn nhw'n gynnryrch llefrith fel corbys, ffacbys a ffa.

Rhaid i oedolion wneud yn ogystal â dweud!



Fel rhiant, rydych yn pwysleisio i'ch plant yn aml pam mor bwysig yw hi eu bod yn bwyta ffrwythau a llysiau, ond eto'n rhy brysur i wneud yn siŵr eich bod yn cael y maeth cywir eich hun. Yn ôl yr Arolwg Deiet a Maeth (DNDS), mae dynion yn dda am fwyta llysiau gwyrdd ond yn dueddol o laesu dwylo o ran cael un dogn o bysgod olewog yr wythnos. Argymhellir bod dynion yn bwyta 140g o bysgod olewog bob wythnos gan eu bod yn cynnwys asidau brasterog cadwyn hir sy'n gallu helpu i atal clefyd y galon, a lleihau pwysedd gwaed a chwyddiant (DNDS 2016).



Roedd data'r Arolwg yn awgrymu bod merched yn y DU, ar un llaw, yn bodloni'r angen am fitaminau, ond ar y llaw arall yn methu bodloni'r gofynion am bob mwyn, gan beidio â chael digon o haearn yn

aml. Mae pysgod olewog yn dda i ferched hefyd, gan fod pysgod yn cynnwys llawer o omega 3 sy'n cynnal iechyd y galon ac iechyd niwrolegol.

Roedd yr arolwg hefyd yn dangos bod merched yn cael dwywaith cymaint o siwgr ag y dylen nhw bob dydd o ganlyniad i sudd ffrwythau, grawnfwydydd a melysion.

Pobl hŷn

Er nad yw pobl hŷn angen cymaint o egni â phobl iau, mae'n dal yn eithriadol bwysig bod maethynnau'n rhan o'u deiet. Mae màs y corff heb fraster a'r gyfradd metabolaeth yn deillio o'r lleihad mewn gweithgaredd corfforol, colli chwant bwyd neu ddirywiad naturiol.



Mae pobl hŷn yn wynebu nifer o heriau wrth geisio cael deiet iach a chytbwys. Gall hyn fod oherwydd cyfyngiadau o ran gallu cnoi, ataliad treulio neu gam-amsugno maethynnau (Kossionu 2018).



I aros yn gryf a chynnal màs y cyhyrau, mae'n bwysig bod pobl hŷn yn cael y lefelau protein sy'n cael eu hargymell ar eu cyfer. Eto, mae calsiwm yn hanfodol i ddeiet pobl hŷn hefyd, yn enwedig merched sy'n dueddol i gael osteoporosis o ganlyniad i ddwysedd esgyrn is neu'r menopos (Kelasi 2018).

Beth mae hyn yn ei olygu i'r diwydiant?

Mae addysg yn allweddol. Rhaid i ddefnyddwyr fod yn ymwybodol o'r ffactorau amrywiol a fydd yn eu hwynebu yn ystod eu cylch bywyd. Yn ogystal ag argymhellion deiet SACN/y DU, dylai gweithgynhyrchwyr ystyried y maethynnau mae pobl yn eu cael ar gyfartaledd. Dylai fformiwleiddiadau bwyd ystyried arferion iechyd a bwyd y defnyddiwr. Er ei bod yn her, bydd yn ennyn ffyddlondeb a hyder y defnyddiwr yn y tymor hir.

Mae pa mor werthfawr o ran maethynnau yw cynnyrch yn prysur ddod yn ffactor allweddol ym mhroses benderfynu defnyddwyr wrth brynu, wrth iddynt ddod yn fwy a mwy effro i iechyd. Nodwyd bod defnyddwyr yn fodlon talu mwy am nwyddau o ansawdd uchel sy'n faethlon iawn (Cargill 2019).

Mae gan bowdrau adeiladu cyhyrau ac ysgytlaethau adfer ddemograffeg newydd o ran defnyddwyr erbyn hyn. Mae'r fformiwlâu atchwanegol hyn yn cael eu defnyddio gan farchnadoedd amgen, yn enwedig pobl hŷn sy'n cael trafferth cael y lefelau maeth sy'n cael eu hargymell. Mae cynnyrch sydd wedi cael eu dylunio ar gyfer oedolion sy'n heneiddio'n wynebu heriau go iawn o ran marchnata er mwyn ymgysylltu â'r cwsmer.

