Byrgyrs

Cyngor diogelwch bwyd wrth baratoi byrgrys yn y cartref ac wrth fwyta byrgyrs mewn bwyty

Paratoi byrgyrs yn ddiogel yn y cartref

Dylech chi bob amser goginio byrgyrs yn drylwyr, p'un a ydych chi'n eu coginio ar y barbeciw neu yn y gegin. Gall byrgyrs gwaedlyd neu heb eu coginio'n drylwyr gynnwys bacteria niweidiol a allai achosi gwenwyn bwyd.

Cyn gweini'ch byrgyrs, dylech chi bob amser wneud yn siwr:

- eu bod nhw'n stemio'n boeth drwyddynt draw
- nad oes cig pinc wrth dorri i ganol y byrgyr
- mae unrhyw suddion yn rhedeg yn glir

Mae hefyd yn bwysig cofio atal croeshalogi drwy:

- orchuddio cig amrwd a'i gadw ar wahân i fwyd parod i'w fwyta
- defnyddio dysgl a fydd yn atal suddion rhag tasgu
- storio cig amrwd ar silff waelod yr oergell
- defnyddio gwahanol offer, platiau a byrddau torri ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio a'u golchi nhw'n drylwyr rhwng tasgau
- golchi'ch dwylo ar ôl cyffwrdd â chig amrwd a chyn trin bwyd parod i'w fwyta

Pam nad yw byrgyr fel stêc

Gall bacteria niweidiol fod yn bresennol ar arwyneb darnau cyfan o gig. Pan gaiff stêc waedlyd ei serio (*sear*), mae'r bacteria hyn yn cael eu lladd, sy'n gwneud y stêc yn ddiogel i'w bwyta.

Pan gaiff cig ei friwio (*mince*) i wneud byrgyrs, mae unrhyw facteria niweidiol oddi ar arwyneb y cig amrwd yn cael eu lledaenu drwy'r byrgyr. Oni bai bod y byrgyr wedi'i goginio drwyddo draw, mae'r bacteria hyn yn gallu parhau i fyw ar y tu mewn. Mae hyn yn berthnasol i bob math o fyrgyr, gan gynnwys y rheiny sydd wedi'u gwneud o gig o ansawdd neu gig drud.

Dyma pam fod angen coginio byrgyr yn drylwyr, er y gallwch chi weini stêc yn waedlyd.

Sut mae bacteria yn mynd ar gig

Pan gaiff cig ei gynhyrchu, mae bacteria niweidiol fel E. Coli O157 a salmonela yn gallu ei halogi. Yn bennaf, mae'r bacteria hyn yn dod o goluddion yr anifail. Pan gaiff anifeiliaid eu lladd, mae'n bosibl y gall E. Coli O157 a bacteria eraill o goluddion yr anifail halogi arwyneb y cig.

Mae hyd yn oed cig o'r safon uchaf yn cynnwys bacteria

Mae halogi'n gallu digwydd ar ddechrau'r broses, pan gaiff anifeiliaid eu lladd. Does dim ffordd o wybod pa anifeiliaid sydd â bacteria niweidiol yn eu coluddion.

Nid yw ansawdd y cig rydych chi’n ei brynu yn gwneud unrhyw wahaniaeth i’r risg bosibl o halogi

Bwyta byrgyrs gwaedlyd mewn bwytai

Mae rhai bwytai yn gallu rhoi mesurau rheoli llym ar waith ar gyfer y byrgyrs maent yn eu cynhyrchu a’u coginio. Mae’r mesurau hyn yn golygu bod y risg o fyrgyrs sy’n binc yn y canol yn cael ei lleihau’n sylweddol.

Mae’n bwysig cofio bod risg yn dal i fodoli pan nad yw byrgyr yn cael ei goginio’n drylwyr, hyd yn oed mewn bwytai sydd â mesurau rheoli llym ar waith.

Dyma pam ein bod ni’n cynghori y dylai’r bobl isod, sydd yn fwy agored i wenwyn bwyd, fwyta byrgyrs sydd wedi’u coginio’n drylwyr.

- plant
- yr henoed
- menywod beichiog
- pobl â system imiwnedd wan

View Cynhyrchu byrgyrs cig eidion yn ddiogel mewn sefydliadau arlwyo (Saesneg yn unig) as PDF (251.64 KB)